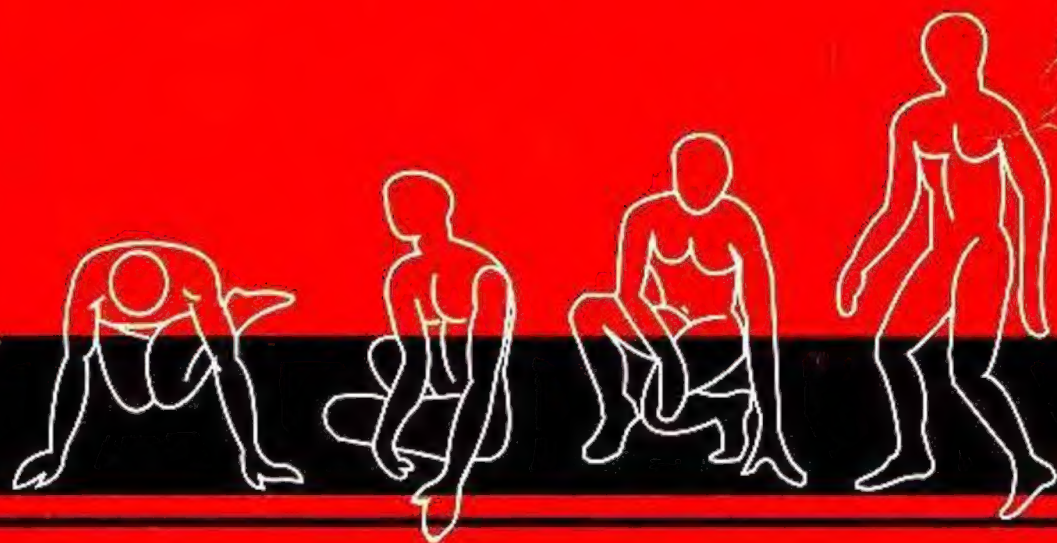




أكاديمية الفنون  
وحدة الإصدارات  
مسرح «٦»

**تليجرام : هناسور الأزيكية**  
**أكبر مكتبة رقمية**

# التعبير الجسدي للممثل



تأليف : جان دوت  
ترجمة : أ. د. حمادة إبراهيم  
مركز اللغات والترجمة - أكاديمية الفنون

أهم جريئات على تلجرام

بالحسن

هنا سعد الأزليكية

فواكه على بحر الحب

قناة مصر الثقافية والفنية



أكاديمية الفنون  
وحدة الإصدارات  
مسرح ٥٦

# التعبير الجسدي للممثل

تليجرام مكتبة غواص في بحر الكتب

تأليف : جان دوت  
ترجمة : أ. د. حمادة إبراهيم  
مركز اللغات والترجمة - أكاديمية الفنون





أهم جزيئات علي تيجرام

الاشغول

هنا سعد الازليكية

فواكه في بحر الكتب

قناة مصر الثقافية والفنية



أهم جريئات علي تلجرام

الجنون

هنا سعد الانبيكية

فواكر في بحر الكتب

قناة مصر الثقافية والفنية

ترجم هذا الكتاب عن الطبعة الفرنسية

**Jan Deat**

**L'Expression corporelle du Comédien**

**Librairie Théâtrale Paris**

المؤلف : جان دوت

الناشر : المكتبة المسرحية ، باريس









## الالتزام والخطوة

إن مجموعة الكتب التى قام بترجمتها مركز اللغات والترجمة بأكاديمية الفنون ،  
والتي صدرت فى إطار مهرجان القاهرة الدولى للمسرح التجريبي قد لاقت استجابة  
واسعة ، مرتبطة بمطالبة ملحة ، ليس فقط توزيعها بإهدائها لمكتبات المؤسسات  
والهيئات العامة والجامعات على امتداد الجمهورية ، بل بضرورة طرحها فى الأسواق  
لتنتمتع بحضور حر يسمح بالاختناء ، ليوسع دائرة المستفيدين من هذه المعارف الجديدة  
المتنوعة والمتعددة .

وقد استجاب وزير الثقافة فاروق حسنى لذلك بأن حمل أكاديمية الفنون مسئولية  
إعادة طبع جميع إصدارات المهرجان وطرحها فى الأسواق لتكون فى متناول الكافة .

وتولت وحدة الإصدارات بالأكاديمية برمجة إعادة طبع ما يقرب من ( ٥٦ ) كتابا عن  
فنون المسرح ، هى رصيد حصاد المهرجان التجريبي حتى دورته السابعة عام ١٩٩٥ ،  
وذلك فى إطار إصداراتها التى تتنوع ما بين المسرح والسينما والموسيقى والباليه  
والرقص والنقد والفنون الشعبية وفنون الطفل إلى آخر مجالات تخصصات الأكاديمية .

واعتبارا من الدورة الثامنة للمهرجان التجريبي ستصدر الأكاديمية مجموعة عام  
١٩٩٦م كاملة ، إلى جانب موالاة عملية طبع الرصيد المتجمع من السنوات السابقة  
وفقا لبرمجة تحمى الالتزام من الخلل .

رئيس الأكاديمية

د. / فوزى فهمى أحمد



# منتدى سور الأزبكية

---

WWW.BOOKS4ALL.NET

## تقديم

إذا أُتيح لنا أن نوازن العمل الدرامى بالسيمفونية الموسيقية ، لاستطعنا أن نقول إن الممثل - تحت إشراف المخرج الذى هو فى مقام قائد الأوركسترا - يعد فى الوقت نفسه عازف الآلة والآلة نفسها : عازف الآلة لأنه يترجم بذكائه وحساسيته وحسه الفنى نصاً مكتوباً ، كما يترجم الموسيقى الفاصل الموسيقى ؛ ثم هو آلة لأنه لا يستطيع أن يعبر عن نفسه ، فى فنه إلا بصوته وإيمائه وأداء جسمه . والمعروف أن الإنسان حينما يقوم بعرض قصة أو حكاية خيالية أمام أناس آخرين عن طريق هذه العناصر الثلاثة ، فذلك يعنى أننا بصدد عمل مسرحى ؛ أما إذا غاب واحد من هذه العناصر الثلاثة ، فهذا يعنى أننا بصدد عملية إلقاء ، أو إيماء أو رقص . إن الأعمال المسرحية العظيمة جميعاً ، فى شتى العصور وسائر البلدان ، تتطلب هذا الأداء المتكامل . وليس هناك ممثل عظيم لا يجيد استخدام جسده وصوته ووجهه فى وقت واحد .

ومما يجدر التنويه به ، أننا نعانى من الآثار الوخيمة لعصر تردت فيه عملية التعبير الجسدى للممثل ونضاءلت حتى بلغت أدنى مستوى لها . إننا فى أغلب الأحيان ، لا نشاهد سوى مسرح أدبى يتم عن طريق الإلقاء الجيد المتميز ، هذا صحيح ، ولكنه بعيد عن الأداء الكامل المتكامل .

وغنى عن البيان أن كثيرين من رجال المسرح قد نددوا قبلى بسلبيات ومثالب مسرح التسلية والتسالى .

لقد كانت هناك ردود فعل عنيفة ولا تزال سواء فيما يختص بالعروض أو فيما يختص بتكوين الممثلين الشبان . وصار من الجلى الواضح أن المسرح اليوم يسعى إلى حقيقته ويبحث عن هويته الأصيلة ، ويكاد أن يبلغها ، وذلك فى شكله البدائى الأول . ولا يمنع هذا الوضع من أن نجد طالب التمثيل لا يصادف فى قاعات الدرس سوى أساتذة فى الإلقاء وفى الكتابة وفى الإخراج وفى التفكير ، الماكياج ، ... إلخ ، ولكن أحدا لا يأخذ بيده ويعلمه كيف يعبر بجسده ؛ ذلك الجسد الذى سيعرضه ، طيلة ساعات ، أمام أعين المئات من المشاهدين . ولقد طالب بعضهم بتخصيص درس للإيماء أو الحركة ، أو بمعنى أوضح درس للبنوتوميم أو التمثيل الصامت ، ليس لتخريج ممثلين متخصصين فى هذا الفن ، وإنما من أجل أن يدرك طالب التمثيل أنه - بالإضافة إلى لسانه الذى يلقى به روائع الشعر أو النثر - يمتلك رأساً وعينين وذراعين وساقين يستخدمهما فى مئات الظروف والملابسات الحياتية ، لكنه يرفض أن يفيد منها على خشبة المسرح .

والنتيجة دائما واحدة فإذا كان الممثل ممثلا عظيما أو موهوبا ، فإنه يدرك بحسه الفنى ، وبالفريزة ، أسرار البلاغة الجسدية ، ويتم ذلك فى بطاء شديد وتردد ، وعن طريق التجريب والاختبار ؛ مما يضيق عليه الكثير من الوقت ويكلفه العناء والجهد . أما إذا كان الممثل من النوع العادى أو المتواضع ، فإنه يبقى على ما هو عليه ، مجرد فنان فى الإلقاء ، مع اختلاف أو تباين نصيبه من المهارة .

إن هدفى هو أن أقدم لطالب التمثيل منهجاً واضحاً ، منطقياً ثابتاً ، يستطيع بفضل أن يدرب جسمه كما يدرب صوته طبقاً لقواعد الإلقاء التى يجدها فى أحد الكتب المتخصصة فى هذا المجال .

أعتقد أن من المفيد أن يكون هناك كتاب دراسى . وها هو ذا . هذا الكتاب لا يمكن ، ولا يفتوى ، أن يحل محل الأستاذ أو التدريس الشفهى المباشر والخبرة العملية الشخصية .

وأنا لا أزعم أن كل ما أقوله فى هذا الكتاب جديد لم يسبقنى إليه أحد . فهناك مناهج أخرى للتعبير الجسدى . أنا أعرف هذه المناهج ، وقد تم تدريسها شفاهة . وهذا المنهج الذى نحن بصددده كان واحداً من هذه المناهج التى درست شفاهة طوال سنوات كاملة لمئات الطلاب . وقد كان مادة لعدد من التجارب والخبرات ولبعض التغييرات والتعديلات التى استهدفت دائما الوصول إلى الأفضل والأكمل .



إن جزءاً\* مما أورده بين صفحات هذا الكتاب قد تعلمته أنا من بعض الأساتذة الذين أقر لهم بالوفاء والعرفان . ومما لاشك فيه أننى لو لم أحضر الدروس التى كان يلقيها المخرج العظيم شارل دولان حول فن الارتجال بنوع خاص ، لما قدر لهذا الكتاب أن يرى النور .

لقد اكتشفت بنفسى وجربت مناهج أخرى . إن المهم هو الفائدة التى نجتنيها من هنا وهناك .

ومن المعروف أن التدريس لا يخلق المواهب . ولكننا نستطيع أن نأخذ بيد الطالب الموهوب ونوفر عليه الوقت والجهد ونجنبه الكثير من التجارب المؤسفة العقيم .

فى الفصل الأول\* من هذا الكتاب ، سوف يحاول الطالب أن يحسن من أداء جسده من خلال الاسترخاء والتنفس ، وأداء كل عضلة من العضلات . على شاكلة عازف البيانو الذى يستخدم كل أصبع من أصابعه فى صبر ومثابرة .

وما أن يعرف الطالب جسمه حق المعرفة ، حتى يستطيع تسخير إرادته .

بعد ذلك ، وفى الفصل الثانى ، سيحاول من تلقاء نفسه ، وبمساعدة النصائح والرسوم ومبادئ التشريح وعلم الجمال المقدمة له ، سيحاول أن يجد الحول للقضايا والمشكلات التى تنتظره على خشبة المسرح كيف يقف وكيف يمشى ، ويجرى ، ويتوقف فجأة ، ويصعد السلالم ويهبطها ، ويجلس ، ويسقط ميتاً .. إلخ .

وأخيراً ، وبعد أن يصبح فى حوزة الطالب جسم مطيع قادر على التحرك فى يسر وسهولة ، سيخوض تجربة التعبير الجسدى بمعنى الكلمة سيضيف إلى المشية المعتلة ، وهى موضوع الفصل الأول ، التعبير الجسدى المطلوب . فمن المعروف أن أرباجون بطل البخيل ، لموليير لا يمشى كما يمشى الإسكندر الذى لا يمشى بدوره كما يمشى سكبان كذلك فإن أرباجون هذا أو سكبان ، هل هو سعيد ، أم هو شقى ؟ ثم هل هو يمضى إلى هدف محدد أو يخبط خبط عشواء بلا هدف محدد أو غاية .

---

\* تعددت التسميات جزء - فصل باب ؛ فلنلزم التسمية ، الفصل ،

إن وعى الممثل بجسده ، هذا الوعي الذى يجعل الممثل ، حتى وهو فى حالة جمود ، يحتفظ بأهميته ، على شاكلة الممثل العظيم الذى يحتفظ بهيبته حتى فى لحظات صمته ، ، سوف يكتسبه الطالب بفضل التدريبات العسيرة والشائقة ، فى الوقت ذاته ، الخاصة بالقناع فى الوقت نفسه ، التى سنفصل القول فيها فى الفصل الثالث .

وليكن الأمر واضحاً منذ البداية ، فليس المطلوب هو أن يتدرب الطالب على الأداء التمثيلى مع استخدام القناع ، فهذا تخصص آخر ، إن المهم والمطلوب هنا هو أن يضطر الطالب جسده إلى التعبير ؛ أى أن يحاول الطالب التعبير عن طريق الجسد وحده ، بعد أن عزل وجهه بالقناع .

كما أن الغرض ليس هو تحويل الممثل إلى ممثل بانثوميم أو ممثل صامت ، ذلك أن التمثيل الصامت يستبدل بالكلمة المنطوقة الحركة . أما الممثل ، فهو يقرن الكلمة المنطوقة بالحركة الحقيقية .

وفى نهاية الكتاب سيجد الطالب أمثلة للنظر والتأمل ، وهى أمثلة مقتبسة من المادة نفسها التى بحثت فيها عن تعليم الحقيقة والقوة والجمال ، تلك القيم التى يختص بها التعبير الجسدى ، وهى صور لبعض الفنانين والراقصين من روائع فن التصوير والنحت العالميين .

## جان دوت

## **الفصل الأول**

**التحكم فى الجسد والسيطرة عليه**





**قبل** أن نشرع فى التدريبات الجسدية التى تمثل مادة هذا الفصل ، ننبه إلى أننا لسنا هنا بصدد إكساب الجسم مزيداً من المرونة ومزيداً من القوة عن طريق تدريبات معينة ، فمثل هذه التدريبات يمكن للطالب أن يجدها فى غير هذا الكتاب . وعلى كل ، فإن كل ما من شأنه إضفاء المزيد من القوة والجمال على طبيعة الإنسان هو شىء مطلوب بالنسبة للممثل . كل ما هناك أن على الممثل تجنب التدريبات التى تؤدى إلى تصلب العضلات فهو يحتاج إلى عضلات تتوافر فيها الاستطالة لا الاستدارة . ومن المعروف أن رياضة الملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال تؤدى إلى تقوية العضلات وتضخيمها ، كذلك فإن ركوب الخيل يشوه الساقين ويفسد طريقة المشى . وعلى النقيض من ذلك فإن التنس يكسب الإنسان سرعة البديهة والتصرف والمرونة ، والسباحة تعد رياضة كاملة متكاملة . كما أن رياضة الشيش تكسب ممارسها حضور الذهن والدقة ومرونة الذراعين والصدر . أما رياضة التزلج على الجليد فهى تكسب التوازن . ومن ثم كانت هذه الأنواع من الرياضة هى التى يستحب للممثل أن يمارسها لأنها تساهم إلى حد كبير فى إعدادة وتشكيله .

إننا بصدد إكساب الجسم مزيداً من التعبير ، بصدد إكساب الآلة كمال الأداء ، وجعل كل عضلة أو كل مجموعة من العضلات مستقلة عن الأخرى تماماً كعازف البيانو حينما يتعامل مع مفاتيح آلة . فإنه يرفع السبابة أو الخنصر أو البنصر إلى أعلى ارتفاع ممكن وذلك دون أن تتحرك بقية اليد أو يؤثر ذلك على وضع الأصابع الأخرى فوق المفاتيح .

١ = الاسترخاء

**قبل** أن نشرع فى تدريب كل جزء من أجزاء الجسم ، يجب أن ندرسه على الاسترخاء الكامل . وهذا فى رأى البعض ، أصعب مما نظن .

هذه هى طريقة التدريب على الاسترخاء :

نبدأ ذلك بالتمدد على الأرض وإغلاق العينين . ومعنى ذلك أن ترخي عضلات الرقبة والذراعين والبطن والساقين ، بحيث إنه لو رفع أحدهم يدك أو ذراعك أو ساقك يمكنه أن يتركها بعد ذلك تسقط كأنها شىء كأنهما جماد . ومعنى

ذلك أيضا أنه يمكن فى هذه الحالة لف الرأس أو إدارتها كما تلف الكرة بدفعة بسيطة . وكذلك البطن ينبغى أن تكون من المرونة بحيث تستجيب لأى ضغط باليد عليها .

عن طريق الاسترخاء يهيبء الممثل فى ذاته المناخ الأفضل لتقمص الشخصية المطلوبة ، وللحصول من الشخصية على ما نريد منها على خشبة المسرح . فوق خشبة المسرح ، يهيبء الاسترخاء للممثل فرصة التحكم فى نفسه والسيطرة عليها ، كما ييسر له عملية التنفس الحر .

أعرف ممثلا عظيما ، وهو مخرج أيضا ، حينما كان أحد الممثلين العاملين معه يتهيا للدخول على خشبة المسرح ، كان يربت يدى الممثل ، وهما غالبا ما تكونان متقلصتين ، ويجعله فى حالة استرخاء .

وهناك وسيلتان أو تمرينان لاكتساب مثل هذا الاسترخاء .

التمرين الأول ، انظر الشكلين ٢.١ ، وهو يتلخص فى جعل الكعبين تحت الردفين ثم قذفهما إلى أبعد مسافة ممكنة فوق الأرض كما نقذف حجرتين أصمين .

التمرين الثانى تمرين النعش أو التابوت . يتصور الممثل نفسه متمددا داخل نعش ، حتى لو لم يكن كذلك ، ثم ، على حين بغيته ، يحاول أن يحطم ألواح النعش العليا والسفلى فى وقت واحد ، وذلك باستخدام عضلاته . وبعد ثلاث ثوان يخلد إلى الاسترخاء ، ثم يعيد الكرة مرتين أو ثلاث مرات .

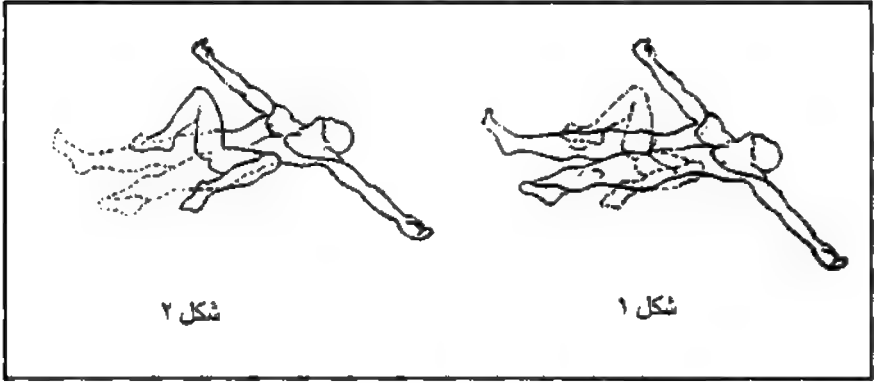
٢ = التنفس

حاول ، والجسم فى حالة استرخاء ، اجراء عملية التنفس ، تنفس منظم ، عميق ، تحاول شيئا فشيئا أن تزيد من حجمه وقدرته ، وعلى الطالب أن يوجه انتباهه إلى ذلك جيدا .

يقال إن الرجل يتنفس من بطنه . بينما المرأة تتنفس من صدرها . وهذا صحيح . فالمطربون الرجال يتمتعون جميعا ببطن قوية ، فى حين أن المطربات يتمتعن بصدر قوي . وتفسير ذلك أن تدريب التنفس المكثف الدائم الذى تضطرونهم إليه طبيعة مهنهم ، يقوى العضلات التى يدرّبونها باستمرار .



وسواء أكان الممثل ذكرا أم أنثى فهذه طريقة جيدة لتدريب جهازه التنفسي :



- ابدأ دائما بزفير عميق تطرد به ما في صدرك من هواء .
- استنشق بعد ذلك باعتدال .
- ألق في تلك الأثناء بينا من الشعر ، أو عبارة محفوظة ، .

مع ملاحظة الآتي

- أ - جودة الإلقاء .
- ب - المحافظة على الرقبة والذراعين والساقين في حالة استرخاء .
- حينما تفرغ من الإلقاء اطرّد زفيرا عميقا .
- خذ شهيقا أطول .
- ألق العبارة السابقة مرتين .

وهكذا دواليك ، مع زيادة عبارة في كل مرة ، عند آخر عبارة في آخر تمرين ، يجب أن يكون الانتباه في قمة التركيز على الاسترخاء الجسدي وعلى جودة الإلقاء . وبذلك ، يعتاد الممثل رقابة مزدوجة تؤدي إلى تحديد دائرة الجهد . فهنا ، الجهد المنصب على الإلقاء والتنفس ينبغي ألا يكون سببا في توتر أو تقلص أعضاء الجسم .

وتتراوح الكفاءة الجيدة للتنفس بين ستة وسبعة لترات . واكتساب هذه الكفاءة يتطلب ترديد بيت الشعر أو العبارة حوالي عشر مرات .

حاول أن تفقد أقل قدر من الهواء عند إلقاء كل عبارة . والإلقاء الجيد يساعدك في ذلك .

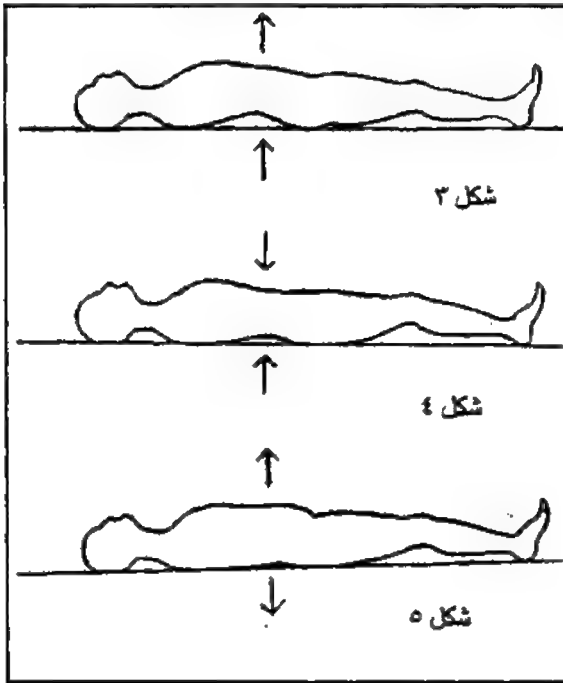
وهذا يعنى أن الاسترخاء العضلى والتنفس والإلقاء تنتظم جميعا فى دائرة واحدة من التضامن والتعاون .

### ٣ = تجميع وضع الاسترخاء أثناء التنفس

لا بد من تحرر الدقة فى وضع التمدد على الأرض، إن هذا الوضع يمهّد لوضع الوقوف الصحيح .

حينما تتمدد على الأرض لا تكور الإلّيتين بالبقاء على طرفى الردفين كما فى الشكل رقم ٣، الذى يوضح الوضع الخطأ .

على النقيض من ذلك ، حاول أن تلتصق ظهرك بالكامل بالأرض بدءا من أسفل الرقبة وحتى أسفل الظهر . وللحصول على هذا الوضع يلزمك أن تهبط



بجذعك ؛ بحيث يلتصق أعلى الردفين بالأرض ، انظر الشكل رقم ٥ ، ومن ناحية أخرى ، وجه الذقن جهة الصدر .

فيما يختص بالتنفس ، فإن السهمين فى الشكل رقم ٤ ، يوضحان لك طريقة عمل العضلات على البطن والظهر أثناء الزفير . الشيء ذاته فيما يتعلق بالشهيق ، شكل رقم ٥ ، فكما ترى ، ينبغي أن نقلد قاعدة

المنفاخ ، وهذا منطقي ، وليس كما يبينه الشكل رقم (٣) ، حيث الحقو أو أسفل الظهر يسير في خط متواز مع جدار البطن في عملية التنفس ؛ الأمر الذي يضعف من قوة التنفس ويقل حجمه .

#### ٤ = وصف وضع الوقوف

مما تقدم ، يمكن أن نستخلص بعض المبادئ الخاصة بوضع الوقوف الصحيح ، وأعلى بذلك وضع الوقوف تحت أشعة الكشف وأنظار المئات من المشاهدين . ففي حالة الثبوت أو الجمود ، ينبغي أن يحتفظ الممثل بتعبير معين ، بهيبة ، بدينامية . ونحن نرى الكثيرين من الممثلين الخرقاء الذين يؤدي عدم مبالاتهم وإهمالهم جسدهم - في لحظات الجمود - إلى أن يصبح العرض خاليا من كل واقعية ومعقولة . كما نرى أيضا الكثيرين من الممثلين المتوترين الذين يحاولون بشتى الطرق جذب انتباه المشاهدين أثناء فترات الصمت التي تفرضها ضرورات الإخراج ، ولو كان ذلك على حساب العرض .

إن كل ما فوق خشبة المسرح يشارك في العرض الدرامي . لا تكن غير مبال بالمرءة ، ولا تكن منفغلا لدرجة التوتر ، بل منقبها لما يجري ، متأهبا للإنصات وللنظر والتحدث أو التحرك .

ومن أجل إعدادك لذلك ، سنقدم هنا وصفا لوضع الوقوف . يجب أن يسبق هذا الوضع كل تمرين ، كما ينبغي أن يؤدي بعد كل تمرين . وسنطلق عليه - إذا شئت - وضع الصفر . ينبغي أن يكون هذا الوضع قاعدة أو أساسا لما سيتعين عليك التعبير عنه فيما بعد جسد شخصية معينة ، في مكان معين ، في عصر معين ، بمشاعره وأحاساسيه . «الشكلان ٦ ، ٧» .

الجسم يكون معتدلا بدءا من قمة الرأس حتى العقب ، الكعب ، تبعاً لخط Bo ، أي ماثلاً قليلاً إلى الأمام .

بذلك يكون ارتكاز الجسم على منتصف القدم وليس على العقب . وهكذا يكون التوازن من الأمام للخلف هو الأفضل .

في هذا الوضع يحاول الرأس أن يلمس نقطة خيالية في أعلى ارتفاع ، ويكون الذقن إلى الداخل .

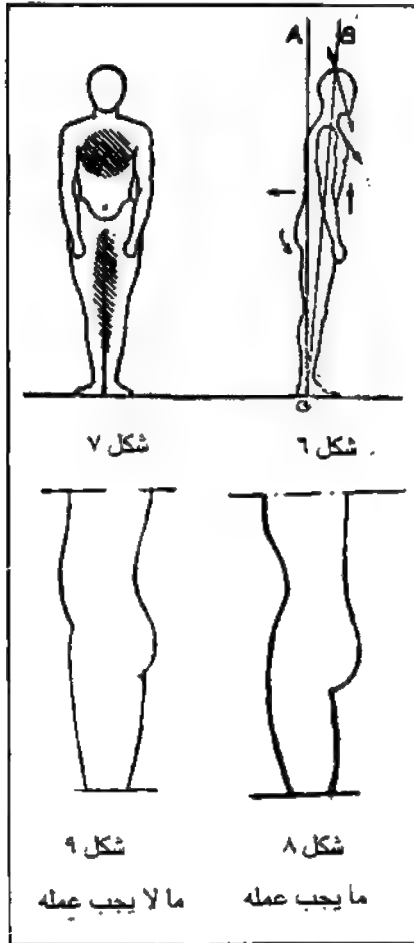
أما أسفل الحوض فيكون متقدماً إلى الأمام ، كما هي الحال في وضع التمدد على الأرض ، انظر أسهم الشكل رقم ٦ ، ينتج عن ذلك ما يلي :

١ - تقليل تقوس الظهر .

ب - رفع الصدر ودفعه إلى الأمام .

ج - وهذا بدوره يجعل الظهر مستقيماً . انظر بخصوص هذا الوضع الشكلين ٨، ٩ .

في هذا الوضع يكون ثقل الجسم متجهاً قدر المستطاع ناحية الصدر . وحينئذ تبذل عضلات الساقين الداخلية جهداً من أجل حمل الجسم ، انظر الشكل رقم ٦ ،



كل التفاصيل الخاصة بهذا الوصف ، التي تعتمد على علم التشريح وعلم الجمال ، سنجد تطبيقات لها فيما بعد .

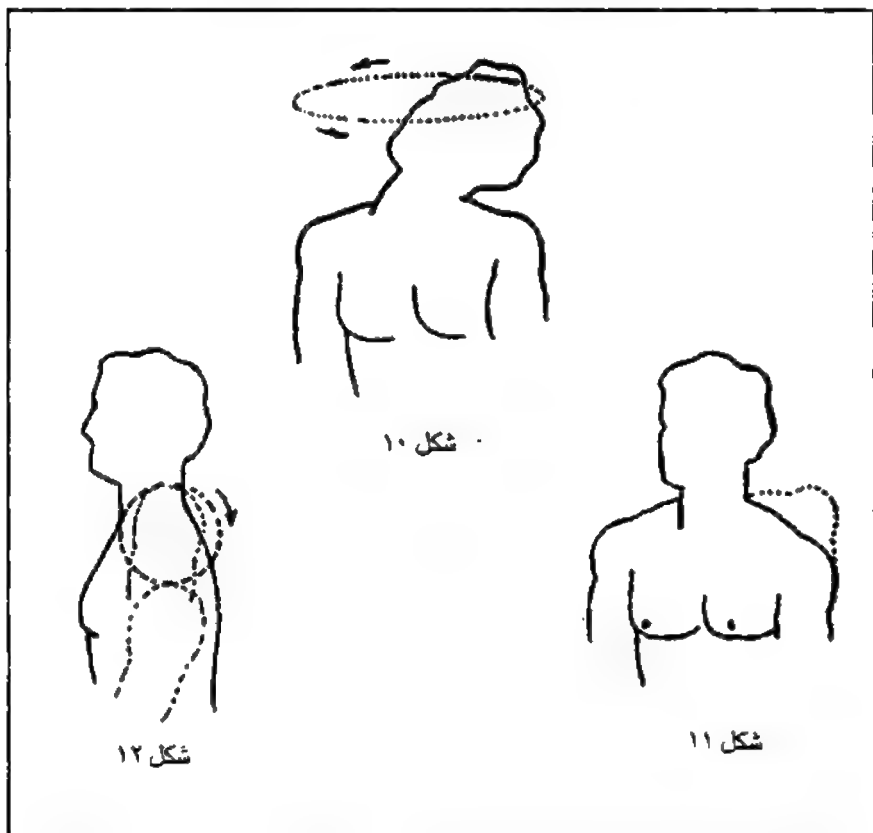
٥ = التعبير

انطلاقاً من هذين الوضعين الصفر وضع التمدد ووضع الوقوف ، سنبدأ الآن سلسلة التمرينات التي تهدف إلى تحريك عضلة أو مجموعة من العضلات مع ترك بقية الجسم في حالة استرخاء . وبذلك سنحصل على تحرر الجسد الذي يساعد - فيما بعد - على تحقيق تقدم سريع فيما يختص بعلم الجمال ، الاصطاطيقا ، والتعبير .

٦ = تمرين الرأس في حركة الأمامية

دون الاستعانة بعضلات الرقبة إلا في حالة رفعها خلال مسار الدورة ، ثم تركها تسقط إلى الأمام ، وإلى الخلف ، كحجر ثقيل .

تحقق خلال هذا التمرين من وضع التوازن للجسم ، ومرونة البطن واسترخاء عضلات الكتفين ؛ وإذا وجدت أن عضلات السمانة تشارك في بعض مراحل الحركة ، فذلك يعنى أن توازن الجسم غير صحيح ، انظر الشكل رقم ١٠ ، ١١ .



٧ = اوسم دائرة بالخط العريض ومعين بالكتف . كل كتف على حدة . مع ملاحظة أن يظل أعلى الجسم ، بما في ذلك الكتف الأخرى والرقبة ، مرناً تماماً ويمأى عن هذه الحركة . أثناء دورة الكتف ، تكون الذراع متدلية كأنها شيء ميت لا حياة فيه ، انظر الشكلين ١١ ، ١٢ .

٨ = مع اليد اليمنى جانبا ، كما لو أنك تريد أن تلمس في كل ناحية جداراً بعيداً جداً . ينبغي أن يشارك في هذه الحركة الذراع كلها ، والمعصم والأصابع . في



لحظة معينة أرخ الذراعين حتى المرفقين ؛ حيث لا يشمل الشد سوى الكففين والجزء العلوى من الذراعين ، فى حين يتدلى العضدان ، مقدمة الذراع ، والرسغان واليدان ويسقطان نحو الأرض ويتمايلان كرقاصى ساعة حائط ، كأنما فقدتا كل قوة وحياة ، وأصبحتا تخضعان لقانون الجاذبية ، وفى النهاية تتوقفان عن الحركة . خلال ذلك ينبغي ملاحظة استمرار الجهد فى أعلى الذراعين والجسم . فى جميع الأحوال ، يجب أن تكون الرقبة مرتخية وكذلك البطن ، انظر الشكلين ١٣، ١٤ .

٩ = *بازم والتيل بين الساقين المصمحل على الترانز الكبير* ، ثم ابدأ التمرين كما بدأت التمرين رقم ٨ ، ولكن مع تركيز كل الجهد على المنطقة المظلمة بخطوط فى الشكل ١٦ . يُلخص التمرين فى تحريك أعلى الجذع دون تحريك الرقبة أو أسفل الجذع أو الحوض . ومن الضرورى الإشارة إلى أن التحريك المطلوب إنجازة فى هذا التمرين سيكون ضئيلا نظرا لطبيعة التمرين .

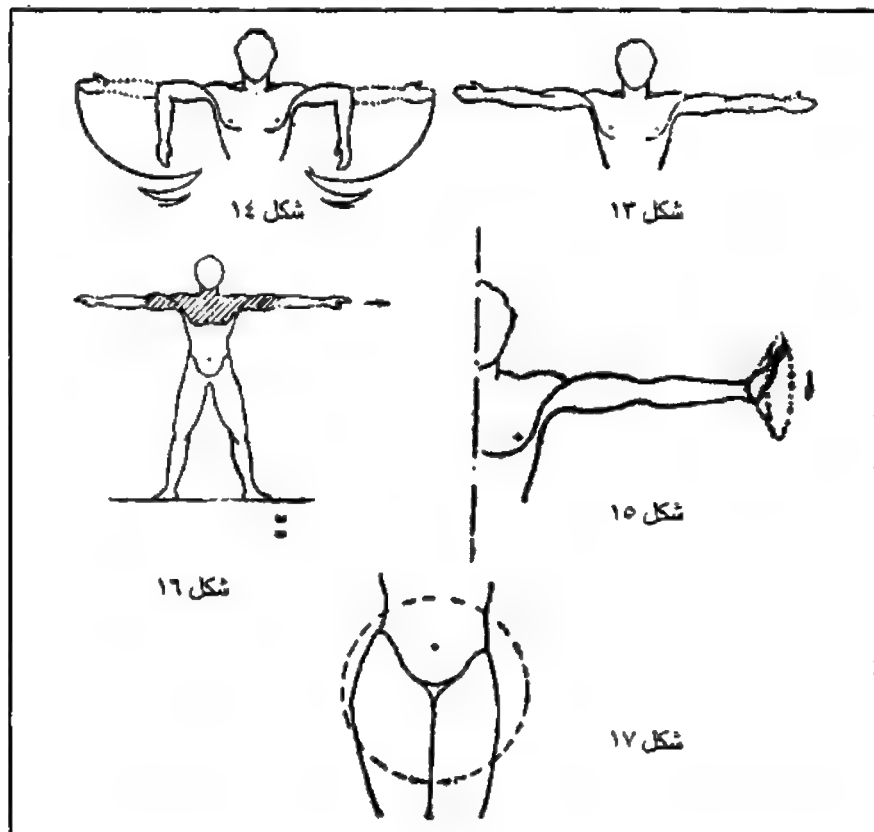
١٠ = *حرك اليد حركة دائرية* ، بحيث تكون الدائرة أوسع ما يمكن أن يسمح به التمرين . لاحظ ثبات الرقبة ، شكل ١٥ .

١١ = *مع ضم القدمين* ، حاول تحريك الحوض حركة دائرية فى خط مواز للجسم ، وليس كرقصة هز البطن . لاحظ أن تكون الرقبة وأعلى الجذع والفخذان خارج التمرين ، شكل ١٧ .

١٢ = *من وضع التمرين على الأرض* ، الوضع صفرا ، ارفع إحدى الساقين ثم ضعها ، ثم ارفع الأخرى ، مع التأكد من بقاء البطن فى حالة ارتخاء أثناء عمل الفخذ والحقو ، أسفل الظهر . هذا التمرين أسهل مما نظن عند أول محاولة . بعد ذلك حاول رفع الساق وعمل دائرة ، مع المحافظة على البطن فى حالة الاسترخاء .

١٣ = *في وضع التمرين* ، ارفع إحدى الساقين لأعلى فوق الأرض مع بذل أقصى مجهود ممكن ، بدءاً من الفخذ حتى أصابع القدمين : أوقف الحركة فجأة واثن الركبة فى حركة رقاص الساعة . هذا التمرين تنويعاً على الساق للتمرين رقم ٨ ، شكل ١٨، ١٩ .

١٤ = في وضع الرقبة ، ارسم بطرف القدم حركة دائرية بقدر المستطاع ، حاول توسيع الدائرة إلى أقصى مدى ممكن . التمرين يشبه التمرين رقم (١٠) ، الخاص باليد . ولما كان المجهود يتركز على أحد أطراف الجسم ، فإن الصعوبة تكمن في المحافظة على التوازن دون انقباض العضلات . يراعى المحافظة على وضع الصفر صحيحا ، الشكل رقم ٢٠ . فيما يختص بالتوازن في هذا التمرين يمكن الرجوع في الفصل الثاني إلى الجزء الخاص بالتوازن في السير .



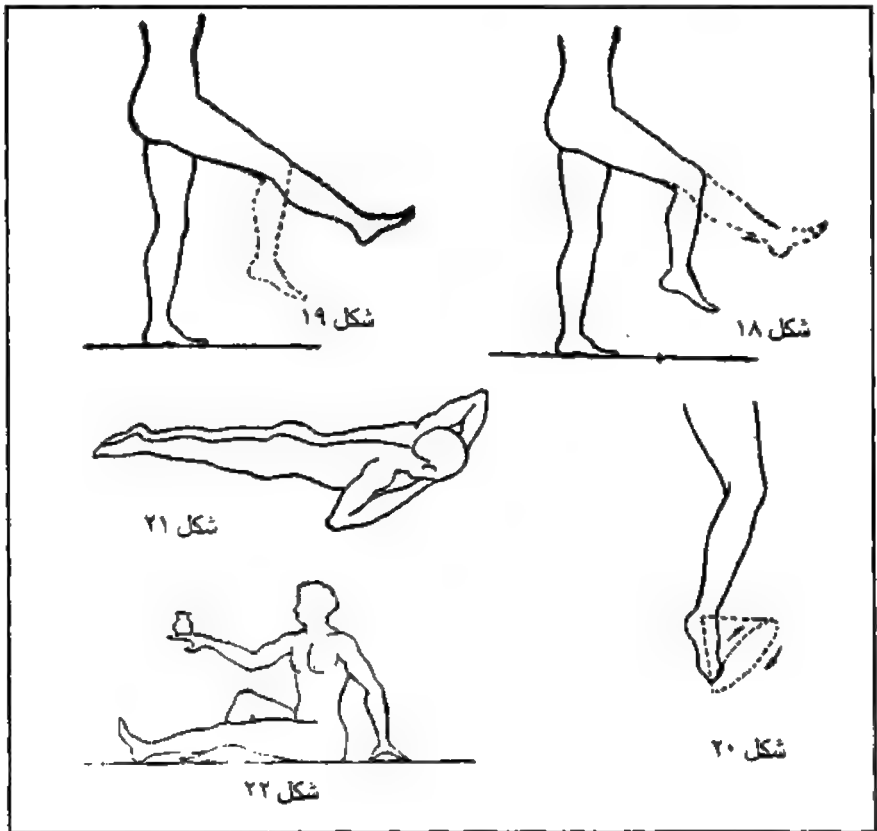
١٥ = تمرين على البطن ، اليدين تحت الذقن متقاطعتان . حرك الرقبة في حركة دائرية هادئة . بعد ذلك ، ودون أن توقف هذه الحركة ، عليك بقبض وإرخاء عضلات الردفين في حركة فجائية ، وذلك بإيقاع يختلف عن حركة الرقبة .

الحركتان تؤديان في وقت واحد دون أن تتأثر إحداهما بالأخرى ، شكل رقم ٢١ .

١٦ = **تمارين التوازن** ، خاص بالتوازن والارتقاء . وهو تمرين ياباني يمارسه الذين يعدون أنفسهم لأدوار في مسرح نو (NO) ، كما أنه تمرين خاص ببعض مدارس الرقص .

يستحسن بدء التمرين وأنت في وضع الركوع على الركبتين بعد ذلك ، ولزيادة الصعوبة ، يمكن أداؤه ، أولاً وأنت مستلق على الأرض ، ثم وأنت نائم على بطنك . وأنت في هذا الوضع ، ضع كوباً مليئاً بالماء فوق ظهر اليد . حاول النهوض دون أن تسكب نقطة من الماء .

هذا التمرين لا يتم بنجاح إلا إذا : -



- كان الجسم مرناً تماماً .
- فى توازن كامل فى جميع الأوضاع .
- إذا تحركت اليد والذراع الحاملة للكوب كأنها زنبرك أو لولب . وبالتالي ينبغى أن تكونا بمنأى عن حركة الجسم العامة .
- إذا كانت هذه الحركة العامة مرنة ، متصلة دون فجائية .

١٧ - انتهت السلسلة الأولى من هذه التدريبات . أما السلسلة الثانية فتكمن فى مزج عدد من هذه التدريبات . وبذلك يتحقق ، بشكل كامل ، ما يمكن أن نطلق عليه تحرر الجسم حينئذ يصبح الطالب قادراً على أداء حركات مختلفة أو متعارضة دون تقلصات أو انقباضات .

وفيما يلى قائمة نموذجية لهذه المجموعات من التدريبات :

- التمارين ٢٠-١٢ .
- ب- التمارين ٢٠-١٦-٢٠ .
- ج - أضف التدريب الخاص بالالقاء رقم ٢٠ .
- د - التدريب رقم ١٦ . اليدين معا ، ممزوجا بالتدريب رقم ١٦ .
- هـ - أضف التدريب ١٦ ، إلى التدريب ١٦ .
- و- أضف إلى التمرين السابق التمرين الخاص بالالقاء ، رقم ٢٠ . فى المستقبل ، سيقوم الطالب بنفسه بعمل هذه القائمة . وسيختار ما يناسبه ؛ أى التمرين الصعب ، وسيحاول أن يجعل أعضاء الجسم التى لا تعمل فى حالة توازن كامل واسترخاء .

\* \* \* \*

وهكذا نأتى إلى نهاية الفصل الأول . ويجب أن نعترف بأن تدريبات هذا الفصل صعبة ، بل هى مؤلمة فى بعض الأحيان ، وتحتاج إلى انتباه شديد . والواقع أن هذه التدريبات ، كما هى الحال بالنسبة للتدريبات الأولى الخاصة بفن الإلقاء ، لا تؤدى بشكل مباشر إلى أداء مسرحى ، لذلك سوف يتساءل الطالب عن جدوى هذه التدريبات ومدى علاقتها بالمسرح . وقد يحدث له شيء من الإحباط . ما فائدة ذلك كله ؟

## الفائدة

لقد تخلص الجسم من الصدا الذي كان يتمكن منه .  
وأصبحت حركاته حرة ، متحررة ، مرنة ، ميسورة . وأصبحت  
إرادة الطالب هي التي تتحكم في جسمه .

وإذا رجعنا إلى المقارنة التي بدأنا بها في أول الكتاب ، حينما  
قارنا أعضاء الجسم بأصابع العازف ، يمكن أن نصيف أن أصابع  
العازف الآن أصبحت مرنة وفي حالة ارتخاء ، كما أن المعزف بات  
مشدوداً وأوتاره مضبوطة . وحين الوقت لكي نعرف بعض الألحان  
. فهي بنا .

## **الفصل الثانى**

### **التدريبات العملية للممثل**





**يركز** هذا الفصل الثاني من الكتاب على حل المشكلات الجسدية الأولية التي تنتظر الممثل ، الممثل الآلة والممثل العازف ، بسبب استخدامه المتعقل الواعي للجسد ، مع الاستعانة ببعض الأمثلة التوضيحية . ويكون ذلك في إطار الأنشطة التالية :

- الالتفات والعودة . - المشى .
- الجرى فوق المنصة . - التوقف الفجائي .
- إجادة السقوط . - الجلوس والنهوض .
- صعود السلم ونزوله .

إن إجادة أداء هذه الأنشطة بطريقة صحيحة مع بذل أقل مجهود ممكن وتطبيق هذه الخبرة في حل أى مشكلات أخرى ، ذلك ما ينبغي على الطالب أن يكتسبه مع نهاية هذا الفصل من الكتاب .

## ١٨ - الإنسان والسرير

أنا موجود في مقدمة المسرح أو في خلفيته . ساكن ، ولكننى على أهبة التحرك فى أى لحظة . وإذا بأحد الشخص فى المسرحية يستدعيني ، أو يدخل على . باختصار أى شئ يحدث يتطلب منى أن التفت :

- الرأس ، وهو عضو الاستقبال والارادة هو الذى سيتحرك أولا فى الاتجاه الذى سيسير فيه الجسد .

- يتبع ذلك الكتفان وأعلى الجسم .

- وأخيرا تقوم الساقان بإدارة الجسم كله .

- يتم الالتفات والاستدارة على الساق الموجودة داخل الدائرة التى يرسمها الجسم .

- الساق الخارجية تكون مستعدة لأداء الخطوة الأولى إذا لزم الأمر ، فهي حرة طليقة ، إذ أن ثقل الجسم كله يكون فوق الساق الأخرى .

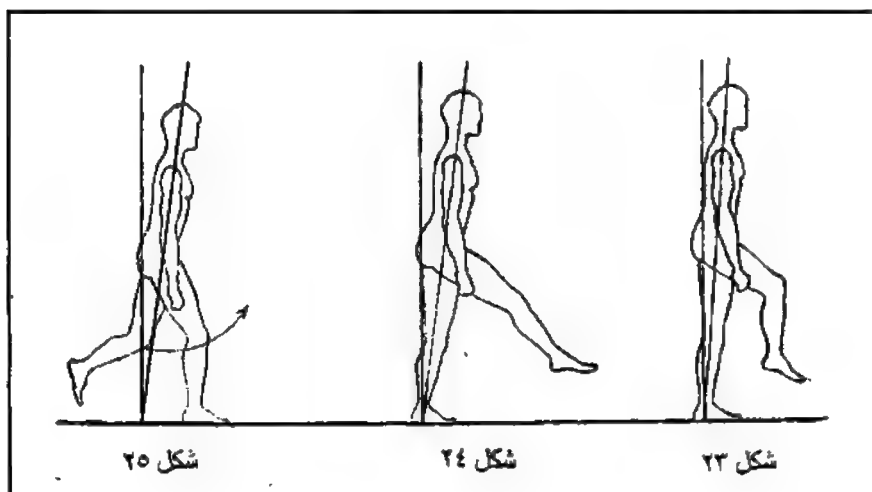
مرة أخرى نكرر أن هذه القاعدة كغيرها من القواعد التى ذكرناها ، ما هى إلا سلوك منطقى ولكنه غير ملزم ، فالإنسان يمكنه أن يتحرك كما يحلوه ، كما يحدث فى الكتابة أو الأكل ، فهو يستطيع أن يخالف القواعد المعمول بها .

وأنت تستطيع أن تجرب ذلك . حاول مثلا أن تلتفت ، برأسك ، ناحية اليمين ، ثم حاول أن تلف جسمك ناحية اليسار ؛ أو حاول أن تلتفت برأسك وتستدير

بجسمك فى اتجاه واحد ولكن دفعة واحدة ، أى مع تحريك الكتفين والحوض فى وقت واحد ؛ وحاول كذلك أن تستدير مستخدماً الساقين معاً ، ثم تتقدم خطوة إلى الأمام فوراً ... وسترى ما يحدث . عند ذلك ستدرك أن لجسمك مركزاً ، مركزاً واحداً لا غير ، عليه يستدير كل شيء فى حركة متصلة فى اتجاه واحد .

## ١٩ - المشى

المشى هو أولى الحركات البدائية . ومع كل فائز من الممثلين هم الذين يجيدون المشى . وذلك لأنهم فى حالة صدأ إذا جاز هذا التعبير .



إن حركة الساق تستدعى على سبيل المثال حركة الكتف . وتجدر الإشارة إلى أن بيئات الفصل الأول من المفروض أنها تحسن من أسلوبك فى المشى دون أن يترك ذلك على بالك .. إن المشية الصحيحة الجيدة وحدها تضيف على الممثل قوة وتكسبه نوعاً من الهيبة عند الجمهور؛ ومن ثم ترفع من شخصيته ومن قيمة الممثل الذى يؤديه .

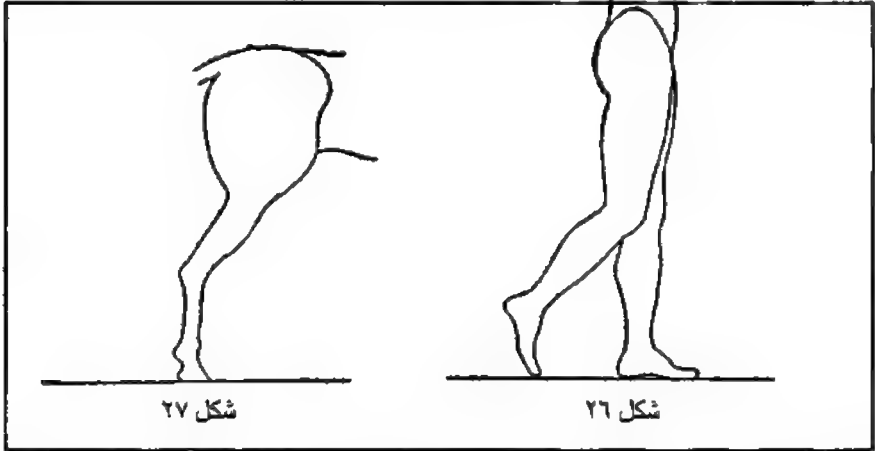
ابتداً من وضع الصفر ، انظر الأشكال أرقام ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، مل إلى الأمام خفيفاً بحيث تصل إلى فقدان الاتزان نحو الأمام . فى هذه اللحظة تجذب العضلة القابضة ركبتيك إلى الأمام فوق سطح الأرض ، السمانه والقدم ما تزالان

مرتختين تماما ، ثم تبدأ السمانه فى العمل فتبسط الكعب نحو الأرض ، وأخيراً يتم استقبال الجسم كله فوق مقدمة القدم .

حينئذ ، تقوم العضلة القابضة فى الساق الأخرى التى ما تزال فى الخلف ، تقوم هذه العضلة بجذب هذه الساق لتجعلها أمام الجسم ، فى حين يزداد ميل الجسم إلى الأمام ... الخ .

### ملحوظة :

هذا الوصف لا يخلو من الفائدة . فعليك بالتباعد جيداً لكى تتجنب الأخطاء التى يرتكبها البعض حينما يبسطون الساق كلها دفعة واحدة أو حينما يستقبلون الجسم فوق الكعب .

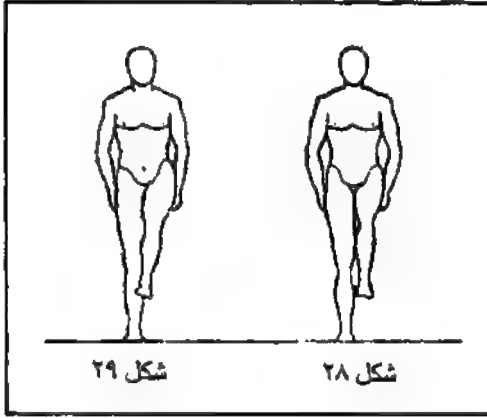


- لا تمش إلا بواسطة ساقيك ، حتى مفصل الفخذ ، شكل ٢٦ ، ولكن بواسطة الساق كلها ؛ فإن القوة تأتى من الحقو ، أسفل سلسلة الظهر ، ، والردفان جزء من الساقين . لاحظ الطريقة التى تمشى بها الدجاجة ، وكيف أن القائمة ، القدم ، التى تبقى فى الهواء تكون مرتخية .

- حاول أن ترفع ثقل جسمك إلى أعلى ارتفاع ممكن من الجزء العلوى من الجسم ، وسترى كيف أن مشيتك ستزداد خفة ورشاقة .

- ثقل جسمك بأكمله ينبغي أن يستقر فوق الساق الموجودة مؤقتاً فوق الأرض ؛ لذلك حرك الحوض تبعاً للرسم المقابل مع ملاحظة خط ارتباط البطن بالساق .

فى الشكل رقم ٢٨، الشخص فى حالة عدم توازن ، فلا شىء يسندده من ناحية اليمين ، ومن ثم كان انقباض سمانة الساق اليسرى ؛ أما فى الشكل رقم ٢٩، فإن الجسم كله فى حالة توازن فوق الساق اليسرى .



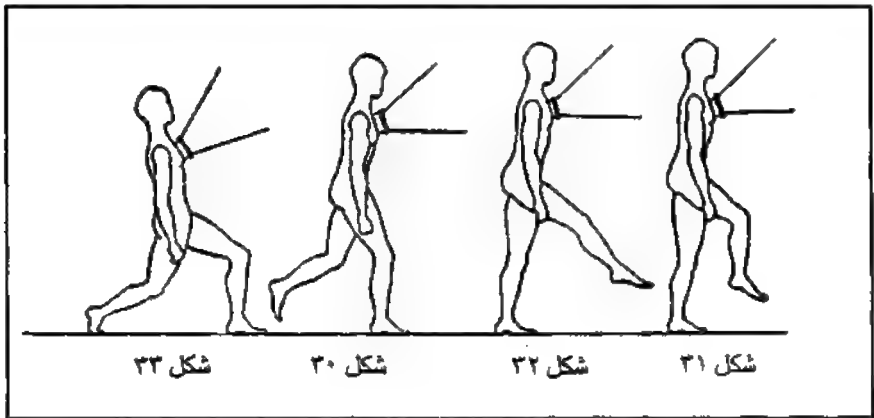
- أما أعلى الجسم ، والرقبة والذراعان فبلا نشاط وتحفظ بوضعها الأول ومرونتها الأولى . فكل هذا يكون محمولاً .  
وصدرك ، حيث تكمن شخصيتك يكاملها ، يكون هو مقدمة السفينة .

واليك بعض التدريبات الممتازة لاكتساب مشية جميلة

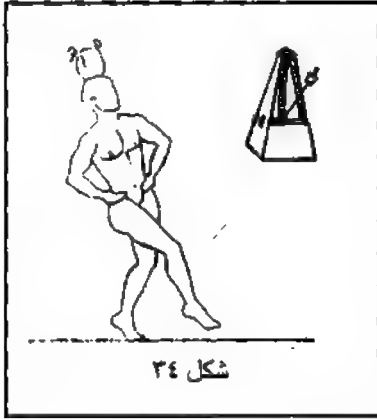
وضع الصدر

يحاول الطالب وهو فى وضع الصفر أن يتخيل أنه يحمل كشافاً مثبتاً فوق صدره ، وفى جميع تحركاته ، عليه أن يضبطه نقطة ثابتة بعينها بواسطة هذا الكشاف . بعد أن يتقدم الطالب خطوة واحدة بطريقة صحيحة يستقبل نفسه فوق ساقيه كما يتبين ذلك فى الشكل رقم ٣٣ ، حيث يكون التوازن بين الساقين .

« أنظر الأشكال ٣١ ، ٣٢ ، ٣٠ ، ٣٣ . »



## تحسين المشية بشكل عام



هذا تمرين يودى إلى تحسين المشية بشكل عام وهو يتلخص فى أن يحاول الطالب ، باتباع إيقاع معين ، أن يمشى فوق خط مرسوم فوق الأرض ، ومن الأفضل أن يمشى فوق لوح ضيق جدا ، مريئة من الخشب ، وهو يحمل فوق رأسه شيئا يحافظ عليه فى حالة توازن أثناء المشى .

## ٣٥ - الجرى

إن الجرى فوق المسرح عملية صعبة . كما أن اضطراب الممثل إلى التوقف بعد الانطلاق يفسد الحركة كما يفسد مشية الممثل وذلك نظرا لضيق المكان .

لذلك قلن يستطيع الممثل أن يجرى فوق المسرح إلا

أ- إذا أجاد الجرى خارج المسرح ، ولنا هنا بصدد سباق سرعة وإنما المطلوب هو تحقيق هدف جمالى : إصطاطيكى ،

ب - إذا كان الممثل قادرا على التوقف فجأة دون أن يفقد توازنه ، وفى الوضع الذى يتطلبه العمل الدرامى .

عدد الانطلاق من وضع الصفر نزيد من زاوية الميل - أكثر كثيرا من وضع الانطلاق للمشى - كما أن أعلى الجسم يكون مضموما أكثر مما يكون فى حالة المشى ، متجمعا قليلا فوق الحرق حيث من المفروض وضع ثقل الجسم .

الصدر فى وضع مقدمة السفينة والمحرك ، الموتور ، فى الساقين ، أما الثقل فيكون فى منتصف الجسم .

على النقيض مما يحدث فى انطلاقة جرى السرعة ، فإن ثقل الجسم والتوازن يكونان فوق الساق الخلفية بينما الفخذ المقابل هو الذى سيرتفع . كما أن ميل الجسم يزداد ، أما سمانه الساق المرفوعة فليس عليها إلا أن تنتهيا لاستقبال الجسم . ما إن تمس أحد القدمين الأرض حتى يحط عليها ثقل الجسم ، فى حين تندفع القدم

الأخرى مع مراعاة التدرج المشار إليه في حالة المشى ، الفخذ أولاً ، ثم السمانة ثم القدم ،

إن أجمل ما في الجرى هو الإحساس بأن الجسم يرتفع مائلاً في الهواء وينطلق أشبه بالطائرة .

لذلك فإن على الساقين أولاً ألا تدفعا الجسم إلى الأمام بموازية الأرض ، وإنما إلى الأمام وإلى أعلى .

وعلى النقيض مما يحدث في جري السباقات الرياضية ، فإن الذراعين لا تساعدان الساقين في جهدهما ، لكنهما تكونان متأهبتين من جانبهما لتنفيذ الأداء التعبيري الذي سوف يحدد للمشاهد نوع الشعور الذي يستولي على الممثل أثناء الجرى ، شعور بالفرحة ، شعور بالخوف ... الخ ، .

الرسم التوضيحي ، شكل ٣٩ ، يبين وقع القدم على الأرض بعد كل دفعة من الجسم . الخط يوضح حركة الساقين وليس حركة الكتفين . لأن الكتفين ، بعكس الساقين ، ينبغي أن ترسما خطاً مستقيماً ؛ وعلى الساقين والردفين ، بمرونتهما ، تعويض فارق البعد بين القدم والكتف ، القدم التي ترسم خطاً منحنياً والكتف التي ترسم خطاً مستقيماً .

وقبلاً يلي بعض التمرينات الخاصة بالتدريب على الجرى :

- ارسم على الأرض وعلى مسافات متساوية نقاطاً لكي تحط عليها قدماك وأنت تجرى ؛ باعد باطراد بين هذه النقاط مع ملاحظة أن يبقى الجرى منتظماً وألا يكون التقدم ارتجاجياً .

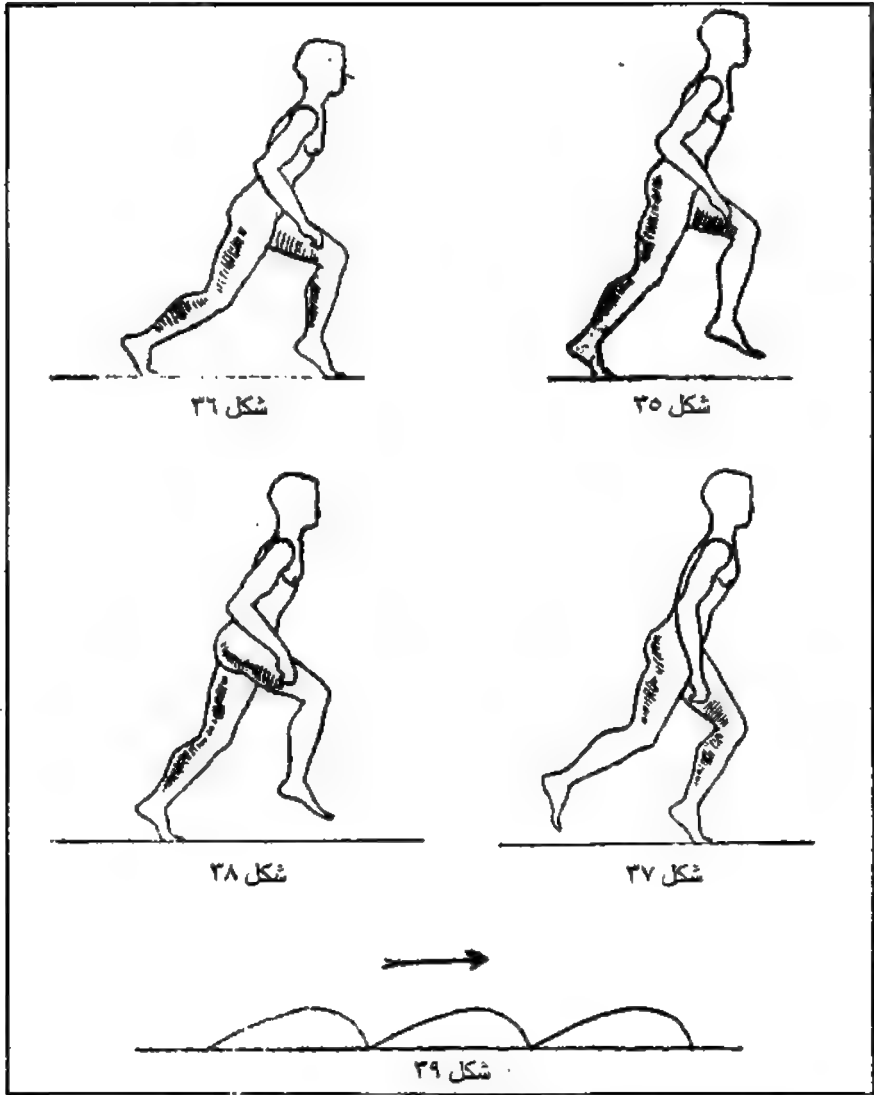
- حاول الجرى وأنت تحمل أشياء مناسبة فوق ظهر يديك وهما مبسوطتان إلى الأمام مع المحافظة على التوازن .

- حاول أن تجمع بين التمرينين .

- حاول أن تجرى تحت حبل يعلو رأسك ببضع سنتيمترات محاولاً أن تمسه باستمرار .

- حاول أن تجرى فوق شريط مثبت فوق الأرض .



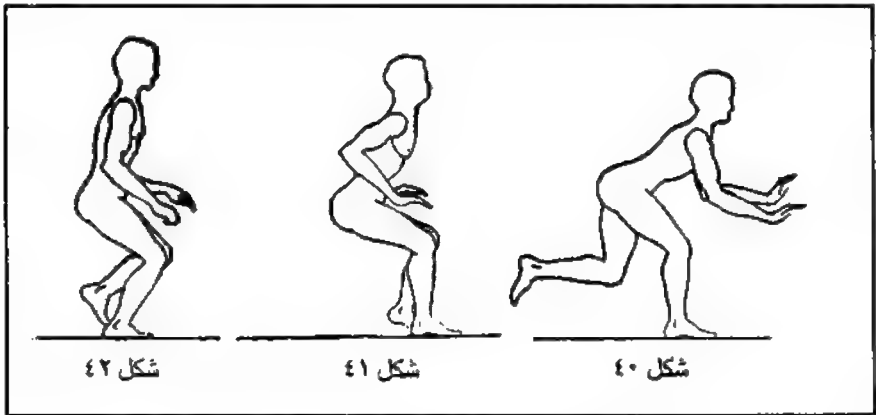


## ۲۱- التوقف المفاجئ ، أثناء الجري .

المطلوب من الممثل أن يعرف كيف يتوقف فجأة أثناء الجري، مهما كانت سرعته، ودون أن يفقد الاتزان ، ثم يتخذ الهيئة التي يتطلبها الموقف الدرامي ، وذلك بكل ثقة ويسر . وإلا فلا داعي لأن يتورط الممثل في الجري فوق المسرح .

كثير من الممثلين والممثلات ، يضطرونهم الموقف إلى الجرى فوق المسرح ، ولكن جريهم يكون نوعا من القفز أو النط بلا إيقاع أو تناسق بين الخطوات ، وبعد عدة خطوات يتوقفون مندفعين محتفظين بأجسامهم إلى الوراء أكثر مما ينبغي . وهم بذلك يوحون إلى المتفرج بالضيق بسبب تصرفهم الأخرق المتكرر . كما أنهم يدلون بشكل واضح على أنهم كانوا يعرفون مسبقا النقطة التي ينبغي أن يتوقفوا عندها .

ومع ذلك فالأمر في غاية السهولة واليسر ، إذ ينبغي ألا ننسى أبدا أن الجسم المتحرك يجب أن يكون مترنا مستقرا فوق ساق واحدة : لتطبيق هذا المبدأ عند التوقف المفاجيء يكفي الاحتفاظ بالجسم فوق الساق التي تحمله ، وثني الركبة وطي أعلى الجسم . «المقعدة ناحية الكعب الملاصق للأرض» ؛ أما الساق المرفوعة فتظل ساكنة بلا حراك ؛ ويتجمع الجسم كله في حركة عمودية فوق الأرض . وبالنعود يتمكن الطالب من التوقف بحركة بسيطة من مؤخرة الجسم نحو الأرض يكفيها لذلك تجميع بسيط على نفسه .



يمكن التدريب على التوقف المفاجيء بطريقتين

حالة الطالب أثناء جريه الصحيح يعرف مسبقا المكان الذي سيقف فيه . إذا تم بصورة رديئة

- أ - إما أن يتم التوقف بصورة متدرجة ، حيث يعطى الجسم انطباعا بفرملة ضعيفة
- ب - وإما التوقف كيفما اتفق أو بأى ثمن في اللحظة المطلوبة ، وعندئذ يطرح الجسم إلى الخلف ، شكل ٤١ ، .

حالة لطالب لا يعرف مسبقا اللحظة التي سيتوقف عندها عند إعطاء الإشارة بالتوقف ، وإذا تم التمرين بصورة رديئة ، فإن القدمين ستظلان مسمرتين في الأرض ، والسرعة تدفع الجسم إلى الأمام ، شكل ٤٠ ، .

ويلاحظ أن الاندفاع إلى الأمام يزداد عنفا كلما كان دفع الساقين للجسم ، أثناء الجرى ، بموازاة الأرض وليس إلى أعلى أى بميل مع الأرض .

### ٦٦ = للصعود والنزول ولكي السالك

الأساس هنا أيضا هو التوازن ، وكذلك الإيقاع ثم التناسق الحركي .

#### الصعود

في البداية نوجه الاهتمام إلى ضرورة معارضة الميل الطبيعي للجسم للانحناء إلى الأمام . والاحتفاظ بالجسم مستقيما مائلا قليلا إلى الخلف تيسيرا لحركة الساقين . وكما يحدث في رياضة التزحلق على الجليد وللأسباب نفسها : الجسم نحو الوادي ينبغي أن يرسم الكتفان في الفضاء خطا وهميا متوازيا تماما مع الدرابزين الذي ينبغي ألا نعتمد عليه في شيء . كما يجب أن نتجنب الصعود بطريقة متقطعة أو درجة درجة وإنما ينبغي أن نخيل في الصعود طريقة تبديل راكب الدراجة ، حيث تصعد إحدى القدمين بصورة غير محسوسة حينما تهبط الأخرى ، ولا يحدث في أية لحظة من الصعود أن تتوقف حركة إحدى القدمين أو أن تغير من سرعتها .

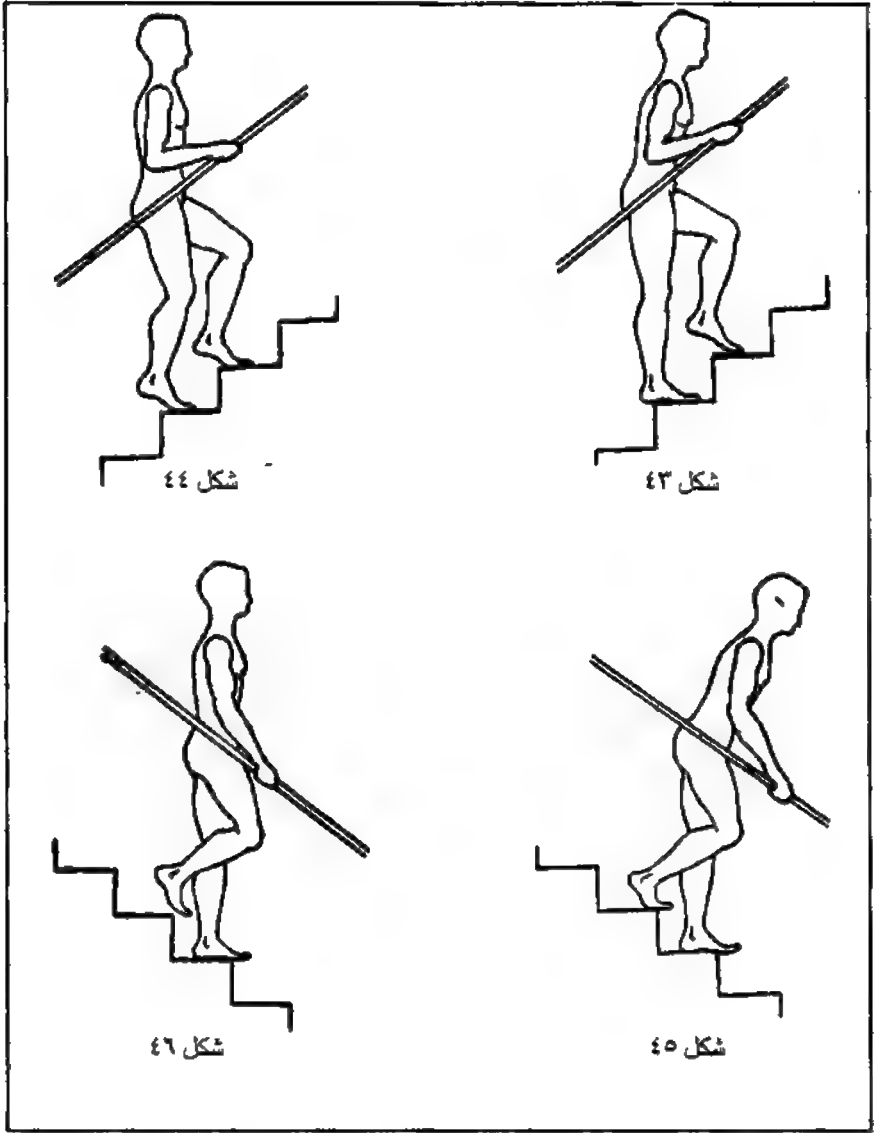
لا تأخذ إحدى الساقين وضع الإستقامة إلا حينما تصبح القدم المقابلة فوق درجة السلم الأدنى ، انظر الشكلين ٤٣ ، ٤٤ ، .

#### النزول

النزول أصعب من الصعود . وربما كان أحد أسباب ذلك أن الجسم في حالة الصعود يكون أدعى إلى إرضاء العين كما يخفى الصعود في حد ذاته بعض العيوب ؛ في حين

أن عملية النزول في حد ذاتها تتضمن معنى العبء والإنكسار . وفي سبيل الغاء هذا الانطباع على الممثل أن

- يميل بجسده إلى الأمام ليحرر من حركة الساقين ، ولكي يعرض أمام عيون المشاهدين أكبر جزء من جسده .



- أن يرتفع بتقل جسمه إلى أعلى الجسم ، وأن يسكن كامل شخصيته وكامل هيئته  
 أعلى الصدر ، عظمة أعلى الصدر ستيرنوم ، وبالتالي أن يخفض ذقنه ، لأن  
 رفع الذقن ينال كثيرا من القوة التي يريد الإنسان أن يجعلها في صدره .

- أن يحمل الحركة على عمل الأرداف والركبتين - لأن الكتفين وهما ترسمان كما قلنا خطأ وهما موازيا تماما للدرايزين تطلان مستقيمتين دون أى تمايل .  
شكل ٤٥ وشكل ٤٦ .

فى الصعود كما فى النزول ، يكون التعامل مع حافة درجات السلم .

### تمرينات للإعداد

- حاول الصعود والنزول حاملا فوق أحد الكتفين شيئا فى حالة توازن .  
- المشى على أرض مستوية مع وضع البوقات أو الكراسى الصغيرة فى الطريق ... وتكون هذه الأشياء متباعدة فى الارتفاع . حاول الصعود والنزول مع المحافظة على الإيقاع نفسه ، ومع المحافظة على الرأس والكتفين فى المستوى الذى تكون عليه إذا كان المشى فوق أرض عادية .

### ٧٣ = الإحالة الجلس

- خذ مقعداً ، يا سينا ... ١٠ فتوجه سينا نحو المقعد القديم ثم تهباً للجلوس على المقعد وهو يلتفت فى عظمة وخرق مواجهها محدثه ، بينما جنبه ، بروفيل ، ناحية الجمهور .

بطول المقعد تكون الساقان متلامسين . القدمان كل منهما بجانب الأخرى تنوزعان حمل الجسم . تنقبضان فى محاولة لحمل أعلى الجسم غير المتوازن . لقد أدرك سينا أنه ينبغي ألا يجلس بفته ، ولا أن يترك مقعده تسقط فوق المقعد ؛ إذن سيحاول أن يجلس بطيئا ... سيميل بجسده إلى الأمام ليوزع الثقل توزيعاً عادلاً ، تعادل الرأس مع الجزء الذى سيتلقاه المقعد .

### ملحوظة .

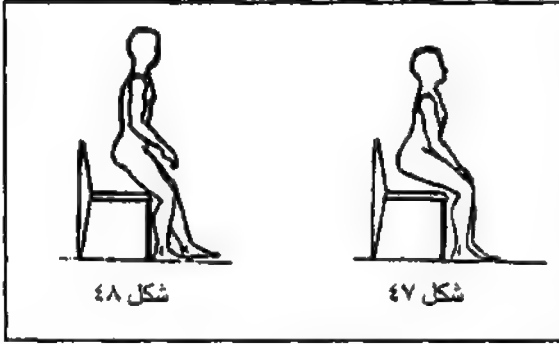
مؤخرة الجسم تقترب بشكل محسوس من المقعد . وقد يحط سينا قبضتيه على ركبتيه كوسيلة للاستعانة . لم يبق سوى عدة سنتيمترات ، لكن التوازن غير موجود ، ثم يسقط الجسم ثقيلًا فوق المقعد . وينصب سينا وجهه المحتقن قليلاً بسبب الجهد . ويتطلع إلى الجمهور بنوع من الرضى وإلى أغسطس بهيبة ووقار . (الشكل ٤٧) .

(١) قالها أغسطس الامبراطور لسينا ربيبه فى مسرحية سينا لكانبها بيير كورنى . وكان الامبراطور قد علم بأمر تأمر سينا عليه فاستدعاه للمواجهة ( المترجم )

لكي يجلس الممثل جلسة جيدة صحيحة ولا يتعرض للسخرية - حتى في حالة الجلوس بروفيل وهو أكثر خطورة .

ينبغي مراعاة التالي

**توزيع توازن الجسم**



القدم الحاملة لثقل الجسم تكون هي الأقرب من المقعد . أما الساق المقابلة ، وهي تتقدم أثناء الحركة ، فتكون معادلة في الثقل وتنسحب فوق الأرض دون أن ترتفع .  
تقليل الجهد على العضلة القابضة في الساق الحاملة للجسم :

أعلى الجسم يظل بلا جهد ، ويبقى منحنيًا أقل ما يمكن بحيث لا تكون مؤخرة الجسم ظاهرة بارزة . أما الذراعان فتظلان بلا حراك . وفي نهاية الحركة ، وقبل أن تلمس المقعدة المقعد ، تقوم ركبة الساق بتقديم الجسم للأمام دون أن يميل أعلى الجسم ؛ وبذلك يتم توزيع التوازن بطريقة أفضل ، كما أن الجهد المطلوب من العضلة القابضة سيكون أقل ؛ ويكون جلوس الممثل فوق الجزء الأمامي من المقعد . وبذلك يحتفظ بإمكانية تحريك أعلى جسمه بعد ذلك من الأمام إلى الخلف .

إن الجلوس فوق المقعد ليس حركة طبيعية ، إنه بمثابة تكييف الجسم البشري مع شيء مادي ، والجهد العضلي حقيقي . وكلما طالت حركة الجلوس ، زاد العبء على العضلة القابضة . وكلما زاد انخفاض المقعد ، زادت الصعوبة .

**بعض التمرينات الممتازة للتدريب على الجلوس**

- ١- حاول الجلوس فوق مقاعد تزداد انخفاضاً مع الاحتفاظ بدورق ماء في حالة توازن فوق الرأس ، تجنب الهزات وسقوط أعلى الجسم فوق المقعد .
- ٢- حاول أن تكون حذراً أكثر فأكثر في حركة الساق .
- ٣- مع الاحتفاظ بأعلى الجسم حراً ومرتخياً ، حاول أن تجعله عمودياً على الأرض .

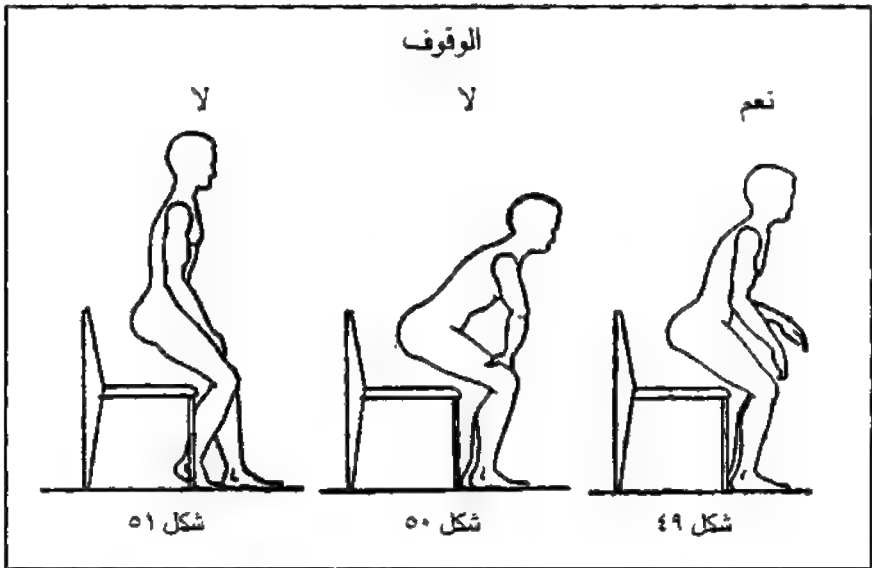
## ٢٤ - إجابة الشرف

مع تطبيق ما سلف بشأن الجلوس ، حاول ، في حركة بطيئة ومتصلة ، أن تجعل أعلى الجسم في خط يقسم إلى نصفين متساويين الزاوية التي يشكلها ظهر المقعد مع الأرض . بذلك يكون الانطباع أقوى منه في حالة بقاء أعلى الجسم مرتخيا .

الشكل ٤٩ ، يبين كيف أن كثيرين من الممثلين يقفون بحركة مفاجئة للساقين ودفعة عنيفة لأعلى الصدر إلى الأمام . وهي الطريقة المعتادة للشبان ولنحاف الجسم .

أما الشكل ٥٠ ، فيبين طريقة كبار السن أو السمان : الساقان ، من الركبة وحتى الكعبين ، تتحملان ثقل الجسم في توازن كامل . أما الفخذان فيظلان بلا حراك ، والذراعان وهما تعتمدان بقوة على الركبتين ، نقطة الارتكاز ، تدفعان أعلى الجسم إلى أعلى في حركة عمودية مع الأرض .

أما الشكل ٥١ ، فيوضح نهاية الحركة الصحيحة حيث الساق التي يتركز عليها المجهود تدفع الجسم إلى أعلى وإلى الأمام .





## ٢٥ - التجريب والوقوف بالذراعين وسند المقعد

استخدام مسندى المقعد يمكن أن يعطى انطباعاً معيناً ، العظمة أو الارهاق ... ، ومن الطبيعي أيضاً أن الممثل من الممكن أن يجلس على مقعد بمسندين دون استخدامهما ، إما لأن ذراعيه لا تلمسان مسندى المقعد ، وإما لأن ذراعيه تحطان بكل بساطة فوق المسندين لا أكثر .

في بعض الحالات ، إذا استعمل للممثل المسندين استعمالاً جيداً ، حقق بعض الفائدة .

عند الجلوس ، يبحث الممثل بطبيعة الحال خلفه عن المسندين ، لكن ذراعيه تظنان بلا حراك ومرتختين ؛ في المرحلة الأخيرة فقط ، حينما لا يبقى سوى سنتيمترات قليلة تفصل بين المقعد ومؤخرة الجسم ، في هذه اللحظة فقط يمكن لعضلة الفخذ أن ترتخي وتتحمل الذراعان ثقل الجسم وتتركبان المقعدة تحط عليه في هوادة ، وفي ذات السرعة التي تنظم بغيره الحركة .

في حالة استعمال مقعد بمسندين ، وثير أو فوتيل ،\* يمكن للممثل أن يجلس دون الإخلال بإمكانية التعبير بالذراعين ودون الاضطرار إلى الوقوف مرة أخرى ، المسندان يساعدان في تحقيق الهدفين معا .

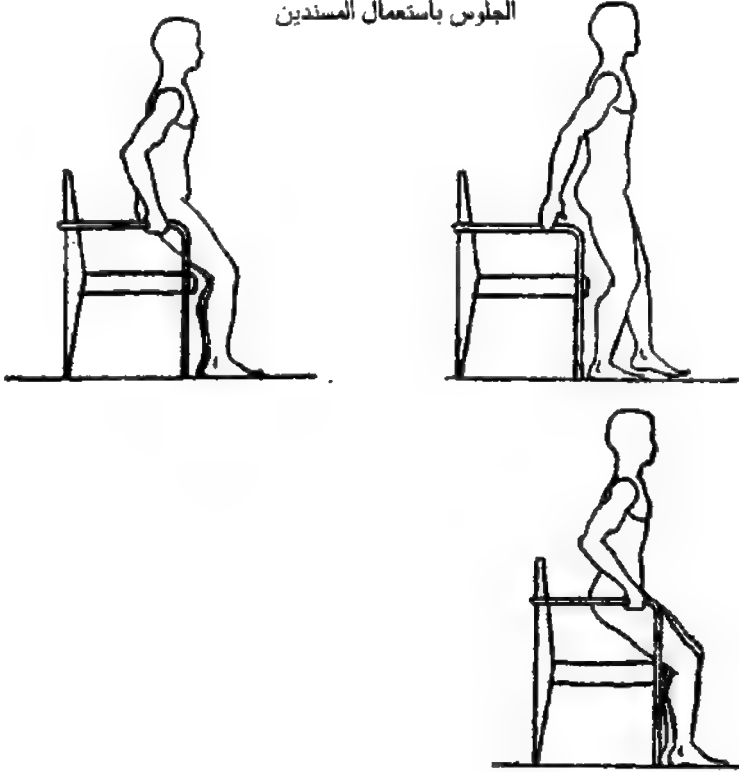
## ملحوظة :

عند الوقوف ، الممثل لا يستخدم الذراعين إلا في المساعدة عند بدء الحركة . في المساعدة فقط . الساقان بجهدهما ، وأعلى الجسم بمحاولته تحقيق التوازن ، تعمل وكأن المسندين غير موجودين .

---

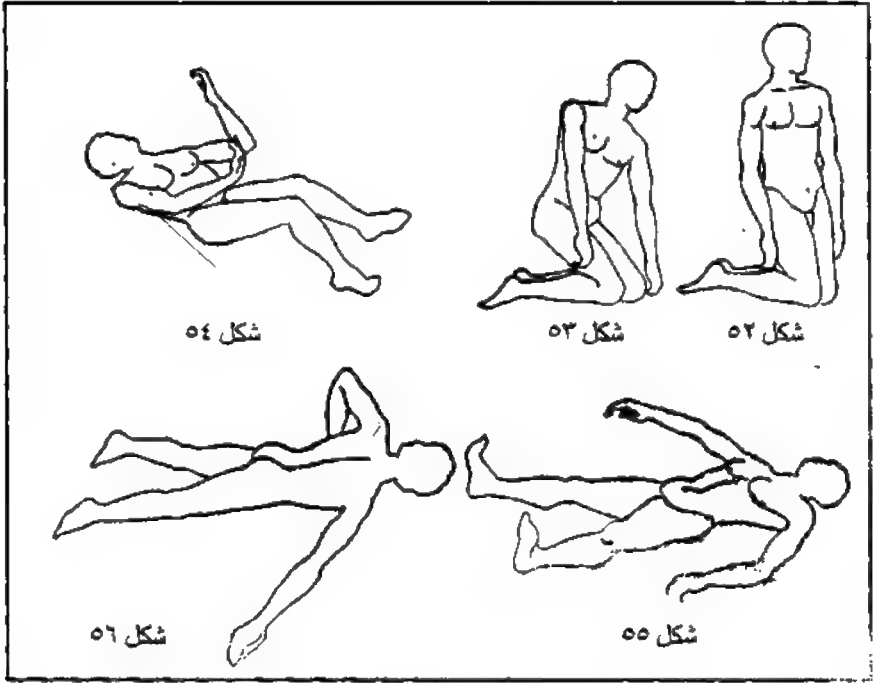
\* معجم الحضارة لتيمور ، ص ٢٢

### الجلوس باستعمال المسندين



### ٦٦ - إجابة السخري

مساء كان الأمر يتعلق بالموت أو الإغماء أو الوقوع ، فالمهم هو كيف يجيد الممثل هذا السقوط دون إثارة السخري ، ، ليست هذه لحظة إثارة الضحك ، ، السقوط بطريقة طبيعية . إعطاء الانطباع بهذا الموت ، في حالة الموت ، دون ألم ، وفي الوضع الذي يريده المخرج: على الظهر أو على البطن أو على الجنب ، .



ومن الجدير بالذكر أن الوصف والرسوم المقابلة ليست سوى محاولة لإبراز بعض المبادئ التي تيسر مئات الطرق التي يمكن للممثل اتباعها عند السقوط . ومعروف أن لاعب السرك والمهرجين يجيدون عملية السقوط ولهم فيها فنون كثيرة .

وللتيسير - ما دام الأمر يتعلق بمجرد الإشارة أو المحاولة - فإن مجموعة الرسوم المشار إليها سوف تبين كذلك كيفية السقوط على الجنب ، انظر الأشكال ٥٢، ٥٣، ٥٤، ومن ثم الانقلاب على الظهر ، شكل ٥٥، أو فوق البطن ، شكل ٥٦ .

والسقوط الجيد يتم بالاسترخاء التدريجي لكل جزء من أجزاء الجسم ، ابتداء من الجزء المعارض لمباشرة لعملية السقوط كالقدمين مثلاً في حالة التعثر أو الرأس في حالة السكر . .

وأياً كان الجزء من الجسم الذي يبدأ وضع الموت ، فإن بقية الجسم ينبغي أن تتبع هذا الجزء حتى يتم الحصول على استرخاء كامل يهيئ لوضع السقوط بلا خشية أو عواقب وخيمة .

نلاحظ أنه ، على المستوى المنظور ، ينبغي أن يكون المشاهد قد تهيأ لعملية السقوط وأدركها قبيل حدوثها .

ومن الضروري أن نصيف أن الاسترخاء الذى يستولى على الممثل فى حالة السقوط لا علاقة له بشروء التفكير أو توقفه . لأن الممثل ينبغي أن يتهيأ لسلسلة من الحركات الواعية .

ولكى يتجنب الممثل ما يمكن أن يترتب على عملية السقوط من ألم أو إصابة ، عليه أن يحاول أن يكون السقوط من أقل الأماكن أو المستويات ارتفاعا عن الأرض . ثم يبدأ بأول مفصل فيثنيه . يليه المفصل الثانى فالثالث ، حتى يصبح الجسم بكامله على الأرض .

وعلى ذلك ، وأيا كان الجزء من الجسم الذى ينبغي ، على المستوى المنظور ، أن يوحى بعملية السقوط ، فإن كاحل القدم ، الكعب ، هو الذى ينثنى ، ثم الركبة تمس الأرض ، شكل ٥٢ ، ثم الأرداف ، شكل ٥٣ ، وأخيرا الكتف .

وعلى الممثل أن يؤدى الحركة دفعة واحدة ، وبإيقاع منتظم ومستمر ، غير منقطع ، يسقط على الأرض كل جزء من أجزاء الجسم بدون صدمة أو ارتجاج .

وسنرى فى الفصل الثالث من هذا الكتاب لماذا يتوجب على الجسم عند السقوط ، أن يدور - فى مختلف الأوضاع التى يصفها - حول محوره ، وفى الاتجاه نفسه ، وهو أمر ضرورى .

ولكى يتدرب الممثل على السقوط فمن المفيد أن ينجز هذا التدريب ببطء شديد ، بالسرعة البطيئة فى السينما . ويمكن للمدرب أن يوقف التدريب عند أية نقطة ويوضح إذا كان الجسم ، فى هذه النقطة ، أخل بجماليات الأداء أو بمواصفات التوازن .

### إجادة النهوض من على الأرض

لاستكشاف مدى إجادة الممثل للنهوض من فوق الأرض ، يطلب المدرب من ممثل مرن العضلات رياضى الحركة أن ، يتمدد على خشبة المسرح ثم يذهب المدرب إلى قاعة الجمهور ويطلب من الممثل أن ينهض . وعليه أن يوقف الممثل كلما ارتكب فى أدائه حركة خاطئة أو مزرية أو رديئة . ولا حرج فى أن يعيد الممثل الحركة عشرين مرة حتى يتقنها .

وإذا كان هذا الوضع يتم مع الممثل الذى يتمتع بعضلات مرنة وحركات رياضية ، فإن من الأولى أن يتم ذلك مع الممثل الآخرق ، متصلب المفاصل أو الذى تفتقر عضلاته إلى المرونة .

ومع ذلك ، فنحن لا نطالب الممثل بأن يكون راقصا أو رياضيا محترفا . لقد سبق أن أشرت إلى أن هذه التدريبات تهدف إلى جعل الجسم فى حالة خضوع للإرادة .

وبقليل من التريث والتفكير ، يمكن أن يخرج الممثل بنتيجة جيدة . فيمكنه أن يتمدد على خشبة المسرح ثم ينهض دون جهد ، ودون قبح فى الحركة ، ودون أن يثير السخرية ، ليصل إلى وضع الوقوف المثالى . ويكون ذلك دون أن يتوقف عن الكلام إذا لزم الأمر . أو دون أن يتوقف عن الغناء كما يتطلب الموقف .

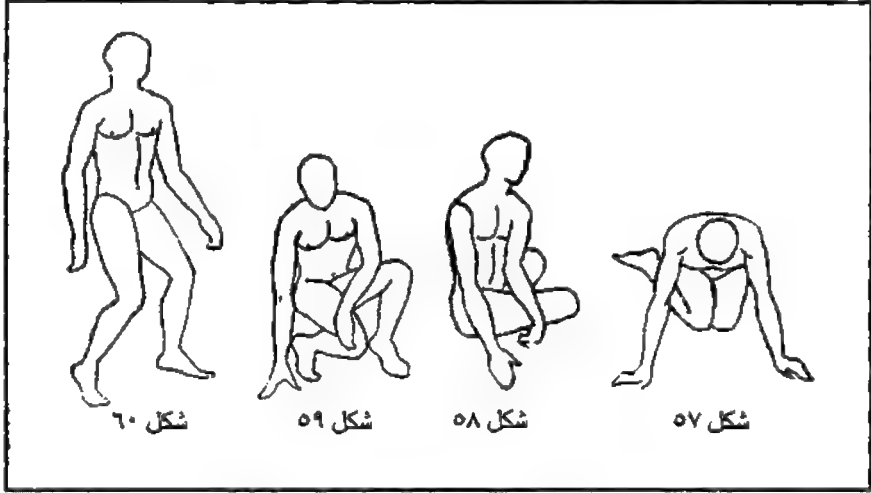
**سبيل المثال :** الممثل منطرح على ظهره وقدماه ناحية الكواليس . إنه جندى نائم . ثم يسمع من يناديه من مقدمة المسرح . فإذا به ينهض على أربع ويرفع رأسه فزعاءً الشكل رقم ٥٧ ، . ومن هذا الوضع ، وفى حركة فجائية ، ينهض على ركبتيه فى مواجهة الجمهور ... إنه على جانب من ضخامة الجسم فيحاول المحافظة على التوازن ، فيرفع إحدى فخذه ويصبح على ركبة واحدة ... هيا ، بعض الجهد ، فيحاول أن يميل بأعلى جسده إلى الأمام ويرفع مؤخرته الثقيلة . وأخيرا وبعد دفعة عنيفة من قدمه على الأرض ، ها هو ذا يقف راضيا لاهئا .

إننى أطلب من هذا الممثل أن يعود إلى وضعه الأول فيتمدد على خشبة المسرح . وسأحاول أن أيسر له الأمر فأساعده فى النهوض بلا جهد وبلا إثارة لسخرية المشاهدين .

#### المبادئ الأساسية هى

- توزيع ، تقسيم ، الجهد العضلى إلى أقصى ما يمكن .
- الدوران دائما فى اتجاه واحد فوق المحور .
- المحافظة على إيقاع معين . وعدم البطء فى اللحظات الصعبة أو عند بذل الجهد .
- محاولة الاحتفاظ بالتوازن فى جميع مراحل الحركة .

- ١- وأنت في وضع الانطراح فوق الظهر ، حاول الدوران على أحد الكتفين لتصبح على الجنب .
- ٢- واصل الجهد من الكتف إلى المرفق .



٣- بالاستعانة بالذراع ، أقم أعلى الجسم ، من المرفق إلى اليد . في هذه الأثناء تكون الركبتان قد أخذتا وضع الإنثناء.

المرحلة الأولى شكل رقم ٥٨،

وضع العرفضاء . نلاحظ أن أعلى الصدر قد استدار ، في ذات الوقت ، نحو المشاهد . نذكر بأن المشهد يتعلق بالنداء الآتي من مقدمة المسرح .

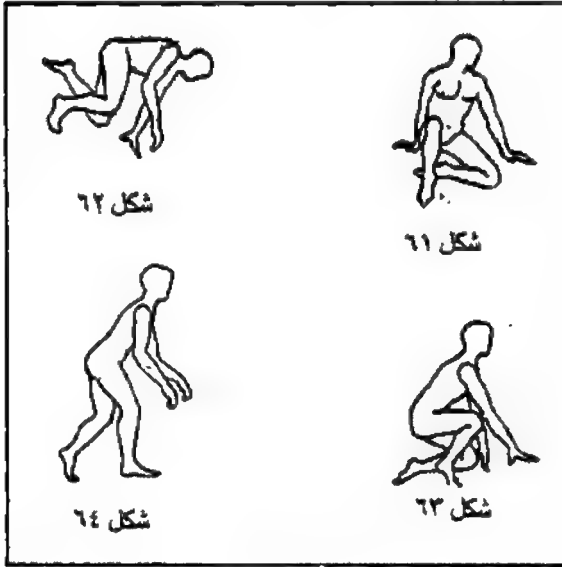
٤- حركة الاستدارة تستمر في نفس الاتجاه ، دون لحظة للتوقف ، يقوم الممثل بحمل ثقل جسمه فوق ركبته اليسرى في حين أن الساق اليمنى . وقد تحررت من ثقل الجسم ، يمكنها أن تتحرك في حرية إلى الأمام .

المرحلة الثانية شكل رقم ٥٩،

٥- بعد ذلك يستقيم الجسم واقفا مع الساقين .

نشير مرة أخرى إلى أن هذه مبادئ عامة ، أوليه ، وقد أدت إلى نجاح تنفيذ هذا التدريب ، نفس الأسلوب يتبعه الممثل في حالة انطراحه على الظهر وقدماه نحو الجمهور أو بموازاة الستارة . إنها أمثلة لا أكثر .

لكى ينهض الممثل من وضع الانطراح وقدماء نحو الجمهور ، يبدأ بالجلوس على المقعدة رافعا أعلى الجسم فى مواجهة الجمهور ؛ فى الوقت ذاته ، يكون قد قام بثنى الساقين بحيث تكون إحداها موازية للأرض والأخرى عمودية عليها .



لكى ينهض الممثل ، عليه أن يستدير ، فهو لا يستطيع أن ينهض بالكامل فى مواجهة الجمهور دون أن يبذل جهدا كبيرا ، ، مستعينا بذراعه وساقه اليمنى جاعلا منها محورا للدوران ، ، فى كل مرة يستدير فيها الجسم ، فإن الجزء الداخلى المستعمل كمحور هو الذى ينبغى أن يتحمل ثقل الجسم ،

أما الناحية الأخرى فتساعد فى مجهود الدفع إلى الأمام ، ويرفع مقعدته بمجهود الساق اليسرى ويستدير على أحد الركبتين .

ينهض الممثل كما تم فى السابق ، أشكال ٦١ ، ٦٢ ، ٦٣ ، ٦٤ ، فى حالة الانطراح أرضا بموازية السنارة ، شكل ٦٥ ، يرفع الممثل أعلى الجسم ، شكل ٦٦ ، ويدفع ذراعه اليمنى نحو اليسار ، أعلى الجسم يتبع هذه الحركة ، ويستدير الجسم فوق الذراع والساق اليسرى التى تتحمل الجسم ، وبذلك يصبح الممثل فى مواجهة الجمهور ، شكل ٦٧ . ثم تقوم الذراع ثم الساق اليسرى برفع الجسم إلى أعلى ، وناحية اليمين . شكل ٦٨ ، وتنتهى الساق اليمنى لاستقبال الجسم .

نلاحظ أن الجهد يتركز دائما على الذراع والساق ، الذراع اليمنى والساق اليسرى ، الذراع اليسرى والساق اليمنى ...



شكل ٦٦



شكل ٦٥



شكل ٦٨



شكل ٦٧

وهكذا نأتى إلى ختام هذا الفصل الثانى . وكان هدفه  
تحديد نوع من الأجرومية الخاصة بالحركة بالنسبة للممثل . وهى  
أجرومية ابتدائية . وعلى كل من يطبقها على وضعه الشخصى، أن  
يحددها ويضيف إليها ما يكملها .





## **الفصل الثالث**

### **التعبير بالقناع**



يعد أن طوع الممثل جسده بالتدريبات الواردة فى الفصلين الأول والثانى ، يكون قد حصل على آلة مطيعة قادرة على التغلب على معظم العقبات والصعوبات التقنية ، الفنية ، . وفى هذا الفصل الثالث سنقوم بتدريبه على كيفية التعبير جسديا وبطريقة صحيحة عن جميع الشخصيات وجميع المشاعر والأحاسيس . وذلك على شاكلة طالب الدراسات الموسيقية بعد التدريب على تمرينات العزف المنفرد .

ويمكن أن نوجز موضوع هذا الفصل الثالث فى أنه يضيف إلى بلاغة التعبير بالصوت وبالوجه ، بلاغة التعبير الجسدى .

وسيتطلب ذلك من الطالب ، أن يعطل أو يلغى لفترة معينة ، أداء الماييم والأداء الإلقائى من وسائله التعبيرية .

كما سيتم الاتفاق بينه وبين المدرب على أن يقوم الإثنان ذهنيا بإضافة الكلمة والأداء الصامت ، ماييم ، إلى الحركات والأوضاع .

سيقوم الطالب بالتمثيل صامتا ومقتعا . إنه القناع المعروف باسم القناع النبيل ، وهو قناع بلا تعبير ، مقطوع عند مستوى الفم ، لكى يسمح فيما بعد بالكلام .

وكلما تقدم الطالب فى دراسة التعبير الجسدى أى كيف يجعل جسده يتكلم ، سنشعر بالدهشة من الدقة التى سيقوم بها هذا القناع الجامد العاطل عن التعبير باتباع التعبير الجسدى الخاص بالممثل الذى يحمله ؛ سنرى أنه يضحك ، وسنرى أنه يخاف ، وسنرى أنه سينظر ... كما سنرى أنه سيصبح فى لحظة معينة وجه عجوز طاعن فى السن أو وجه شريف من علية القوم أو وجه صعلوك حقير . هكذا ، وعن طريق هذه القطعة من القماش أو من الكرتون أو من الخشب أو من الجلد ، أبدع الأداء كبار ممثلى العصور القديمة والعصور الوسطى وكوميديا الفن ، ثم تلاميذ جاك كوبر فى مسرح الكولومبىيه ، وعلى وجه الخصوص الممثلان القديران لوى جوفيه وشارك دولان . هكذا ، وفى جميع العصور وفى جميع البلدان ، فى الغرب والشرق والشرق الأقصى ، حقق القناع قوة التعبير الخاصة به .

إن هذه الظاهرة المدهشة لا تخص سوى الممثل القدير الذى يضع القناع . لكننا ما نزال بعيدين عن هذا الفن العسير وبخاصة أنه ليس موضوعنا فى هذا الكتاب .

- القناع هنا ليس سوى أسلوب التمرير للممثل الذي يمثل وهو مكشوف الوجه -

قبل أن ننتقل إلى التدريب العملي، نشير إلى بعض المبادئ الأساسية .

كذلك فإن القضية هنا ليس وصفة نقدمها أو روشة وإنما نحن بصدد منهج لا يستفيد منه إلا من يتمتعون باستعدادات معينة .

وجدير بالذكر أن نشير إلى أن التقانة التكنيك تخدم الموهبة ، لكنها لا تحل محلها وينبغي أن نلاحظ أن هذه المبادئ الأساسية التي تخص جميع المشتغلين باصطاطيكا الجسم البشري والتعبير الجسدي ، المصورين ، والنحاتين والراقصين ، هذه المبادئ يجهلها غالبية الممثلين - مع أن عملهم الرئيسي يجعلهم يواجهون مئات المشاهدين ويظلون على مرأى ومسمع منهم ساعات طويلة .

#### ١- المراكز المختلفة في الجسم البشري

من خلال دراسة الجسم البشري المتحرك يمكن ملاحظة الآتي

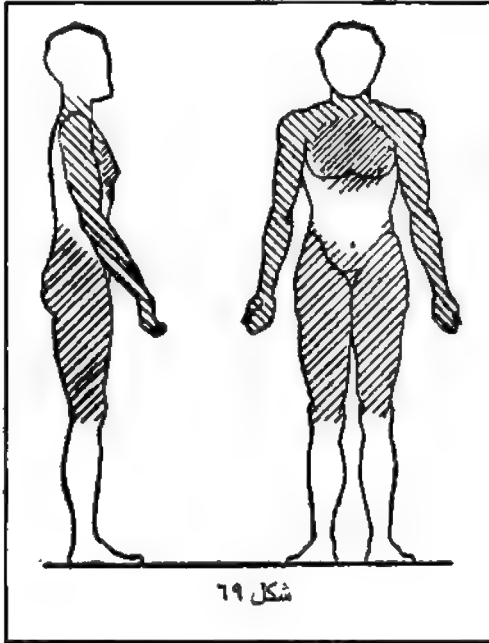
- مركز قوة يتركز في منطقة الحقو أسفل الظهر رمز إليه المصريون القدماء بصورة الثور . ومن هذه المنطقة تنوزع جميع مجهودات أعلى الجسم وسائر الأطراف .

- مركز شخصية يتركز في أعلى الصدر ، وهو مستقر سلطة الشخصية وهيبتها وهو الذي يفرض على المشاهدين حضور الممثل .

- منطقة تعبيرية بنوع خاص في أعلى الجسم وهي تتكون من الرقبة حيث إنعطاف الرأس والذراعين .

وجدير بالذكر أن ذلك كله يمثل بعض المفاهيم النظرية التي لا تصل إلى حد الاطلاق . فمن الممكن في بعض المواقف أن يعبر الممثل عن طريق أعلى الجسم وعن طريق الساقين ، على سبيل المثال . أو أن يعطى انطباعاً بالهيبة والحضور عن طريق الظهر . ومع ذلك . فإن هذه المبادئ الأساسية الحقيقية بشكل عام ستكون بمثابة الأساس في تدريبات القناع، وهي التي سوف تجعلها واضحة مفهومة . وهي التي ستتيح للطالب أن ييسط مجهوداته وأن يجد لنفسه أسلوباً .

التظليل يشير إلى المراكز المختلفة ،  
مركز الشخصية ، في الصدر .  
مركز القوة في الحرق ، وأخيرا مركز  
التعبير في أعلى الجسم ، والرقبة والذراعين  
←

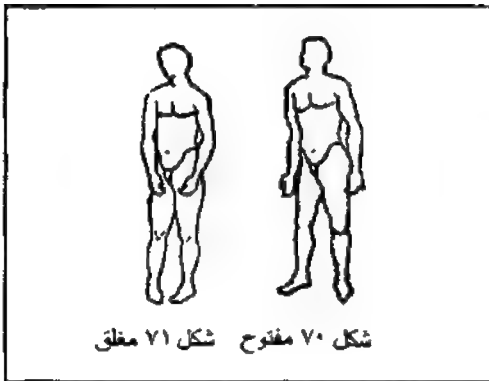


## ٢- المستويات المختلفة للجسم البشري

الوجه ، الأمام ، الظهر  
والخلف ، البروفيل ، ثلاثة  
أرباع ، أوضاع بسيطة يتخذها  
الممثل - بالنسبة للمشاهدين أو  
أمام الكاميرا . غير أن هذه  
الأوضاع البسيطة يمكن أن

تصبح مركبة من حيث إن جسم

الإنسان بأكمله ليس في مستوى واحد من . ذلك أعلى الجسم من الأمام والرأس  
بروفيل . ومن بين الفنانين الذين كانوا يميلون إلى استخدام المستويات المتقابلة أو  
المتعارضة نذكر ميخائيل أنجلو في النحت و بومبييه في الرقص و بوستير  
كياتون في التمثيل .



نضيف إلى هذه المستويات  
المتوازية أو المتعارضة الأوضاع  
المفتوحة أو المغلقة . وهكذا ، كما  
هي الحال بالنسبة للمستويات ،  
فإن الأوضاع أيضا يمكن أن تكون  
مفتوحة للجسم كله ، الصدر  
للأمام ، الذراعان مفتوحان ،  
الركبتان للخارج ، أو تكون مغلقة  
للجسم كله ، الذقن منخفض ،

الظهر مقوس ، الذراعان معقودتان ، الركبتان للداخل ، ... أو تتعارض ، أعلى الصدر مفتوح مثلاً والساقان مغلقان ،

هذه المستويات وهذه الأوضاع تعطى انطباعات معينة ، هذه الانطباعات يدركها الفنان كما يدركها المتفرج العادى الذى يجد لها ، ودون أن يدرك سبباً لذلك ، نفس المعنى .

أوضاع تدل على الهدوء والسكونية ، وأخرى تدل على الألم والعذاب ، وأوضاع مضحكة وأخرى محزنة ، تراجيك ، إنك تجد التعبير الذى تريده من خلال المستويات المتوازية أو المستويات المتقابلة أو المتعارضة ، من خلال الأوضاع المفتوحة أو المغلقة .

ولتوضيح ذلك ، نأخذ مثال السيد المسيح وهو على الصليب . إذ بالرغم من مواصفات المدرسة الطبيعية عند بعض الفنانين الأسبان ، فهو ، من ناحية التعبير الجسدى ، لا يرقى فى تأثيره على المشاهد إلى درجة صور بعض المعذبين . لأن وضع السيد المسيح فى مستوى متواز وفى وضع مفتوح ، بالنسبة للذراعين والركبتين ، فى حين أن صور المعذبين تكون فى الأغلب فى مستويات متقابلة أو متعارضة وفى أوضاع مغلقة . وهكذا ، فبالإضافة إلى الفرع الذى نشعر به من فكرة التعذيب ، نجد صورة التعذيب على مستوى العرض أو على مستوى المنظور .

### ٣- الجسم البشرى والتتابع الحركى

الجسم البشرى فى حالة حركة ينبغى أن يخضع لقانون جمالى معين : تتابع الحركات والأوضاع ...

بين حركتين تعبيريتين أو وضعين تعبيريين ، لابد من حركة أو وضع وسيط يصل بينهما أو يصلهما . وإلا فإن الممثل سيفقد التواصل والتناسق . وغياب هذا التماسك يمكن أن يؤدى إلى موقف كوميدى . وجدير بالذكر أن بعض راقصى الملاهى الأمريكيين ، وكذلك كان موريس شوفاليه ، يستخدمون هذا الخلل فى التماسك والتواصل المقصود فى الحركات لتحقيق تأثيرات ، إيفيهات ، مضحكة .

وكمبدأ عام ، على الممثل أن يتجنب إعادة الجسم أو جزء من الجسم مباشرة إلى الوضع الذى كان عليه مسبقاً فهذه الحركة ، الذهاب والعودة ، لا تكون كافية . وهكذا فإن اليد التى تكون على الصدر مثلاً ثم تنزلى بجوار الجسم لا ينبغى أن

تعود إلى وضعها الأول على الصدر قبل أن تمر بنقطة ثالثة فى الفضاء المسرحى، ومنها تعود إلى الصدر ، وبالمثل فإن الممثل الذى انطلق من نقطة على خشبة المسرح لا يمكنه أن يعود إليها عن طريق نفس الخط المباشر ، ولكن عليه أن يمر بنقطة أخرى وسيط تشكل مثلثا مع نقطتى الانطلاق والوصول فى طريق الذهاب والإياب .

ولنتفق على تسمية هذه القاعدة بقاعدة التثليث . وهناك قاعدة أخرى، ألا وهى قاعدة التفاف الجسم حول مركزه .ومن أبسط تطبيقات هذه القاعدة: التفاف الممثل حول نفسه وهو ما مر بنا فى الفصل الثانى.

وهكذا ، فكما هناك أوضاع تعبر عن الهدوء وأخرى تعبر عن التوتر ، وأوضاع مضحكة وأخرى محزنة ؛ هناك أيضا حركات تعبر عن الهدوء ، تثليث ، الالتفاف حول المركز ، أو تعبر عن الانفعال العنيف ، الذهاب والعودة بغتة ، .

حينما يعود الممثل الموجود فى مقدمة المسرح إلى عمق المسرح ، فهو يكون بذلك قد رسم على الأرض دائرة لقد ذهب إلى باب وهو يعود إلى مقدمة المسرح - ماراً بنقطة ثالثة - ؛ ومن عمق المسرح ينبغى أن يلف أيضا جهة اليمين ؛ وبذلك يكون قد قام بحركة متصلة وفى اتجاه واحد . ومن ثم يعطى انطباعاً بالراحة عند المشاهد .

وينبغى ألا يفوتنا أن الحركة العنيفة والوضع الارتجاجى يجب أن يمثلوا الاستثناء، فى حين أن الحركة المتصلة والوضع الهادئ يجب أن يمثلوا القاعدة العامة . إن الجهل بهذه الحقيقة يرهق المشاهد ويضعف التأثير . وفى النهاية ينال من قوة التعبير .

#### ٤- الإيقاع فى الحركة

لا يقتصر الإيقاع الحركى على السريع أو البطيء، على الجمود والحركة . بل ينبغى أن نضيف كعنصر جوهري فى الحركة البشرية فى المسرح الشدة العضلية . إذ أن الحركة قد تكون بطيئة غير أن تنفيذها بقوة كبيرة بواسطة عضلات مشدودة ، مثل هذه الحركة يكون لها من الوقع الشديد فى العرض المسرحى ما يفوق كثيرا حركة سريعة أخف وقعا .



تعود إلى وضعها الأول على الصدر قبل أن تمر بنقطة ثالثة فى الفضاء المسرحى، ومنها تعود إلى الصدر ، وبالمثل فإن الممثل الذى انطلق من نقطة على خشبة المسرح لا يمكنه أن يعود إليها عن طريق نفس الخط المباشر ، ولكن عليه أن يمر بنقطة أخرى وسيط تشكل مثلثا مع نقطتى الانطلاق والوصول فى طريق الذهاب والإياب .

ولنتفق على تسمية هذه القاعدة بقاعدة التثليث . وهناك قاعدة أخرى، ألا وهى قاعدة التفاف الجسم حول مركزه .ومن أبسط تطبيقات هذه القاعدة: التفاف الممثل حول نفسه وهو ما مر بنا فى الفصل الثانى.

وهكذا ، فكما هناك أوضاع تعبر عن الهدوء وأخرى تعبر عن التوتر ، وأوضاع مضحكة وأخرى محزنة ؛ هناك أيضا حركات تعبر عن الهدوء ، تثليث ، الالتفاف حول المركز ، أو تعبر عن الانفعال العنيف ، الذهاب والعودة بغتة ، .

حينما يعود الممثل الموجود فى مقدمة المسرح إلى عمق المسرح ، فهو يكون بذلك قد رسم على الأرض دائرة لقد ذهب إلى باب وهو يعود إلى مقدمة المسرح - ماراً بنقطة ثالثة - ؛ ومن عمق المسرح ينبغى أن يلف أيضا جهة اليمين ؛ وبذلك يكون قد قام بحركة متصلة وفى اتجاه واحد . ومن ثم يعطى انطباعاً بالراحة عند المشاهد .

وينبغى ألا يفوتنا أن الحركة العنيفة والوضع الارتجاجى يجب أن يمثلوا الاستثناء، فى حين أن الحركة المتصلة والوضع الهادئ يجب أن يمثلوا القاعدة العامة . إن الجهل بهذه الحقيقة يرهق المشاهد ويضعف التأثير . وفى النهاية ينال من قوة التعبير .

#### ٤- الإيقاع فى الحركة

لا يقتصر الإيقاع الحركى على السريع أو البطيء، على الجمود والحركة . بل ينبغى أن نضيف كعنصر جوهري فى الحركة البشرية فى المسرح الشدة العضلية . إذ أن الحركة قد تكون بطيئة غير أن تنفيذها بقوة كبيرة بواسطة عضلات مشدودة ، مثل هذه الحركة يكون لها من الوقع الشديد فى العرض المسرحى ما يفوق كثيرا حركة سريعة أخف وقعا .

## المقدمة الأولى

هذه التدريبات تكون عظيمة الفائدة عند أدائها في مجموعة من الطلاب ، كذلك فإن مشاهدة الطلاب أثناء أدائهم لها لا يخلو من فائدة كبيرة .

يقف الطالب أو الطلاب أمام المدرب تاركاً جسمه في حالة استرخاء كامل ، والذهن بلا مشاغل أو تفكير ، ممسكاً بالقناع في يده اليسرى .

يتعلم الطالب طريقة وضع القناع ، وجه مستعار أو قناع عادي الملامح بلون واحد، في حركة واحدة : تقوم لليد اليسرى بوضع القناع ، في حين تقوم اليمين بتثبيت المطاط خلف الرأس .

يبدأ المدرب بالقاء لفظ معين ، فيفكر الطالب في معنى اللفظ أولاً دون أن يتحرك ، ثم ، شيئاً فشيئاً ، يتخذ الوضع الذي يترجم به جسدياً معنى هذا اللفظ .

أما المدرب ، فيترك الطالب بعض الوقت في هذا الوضع لكي يتيح له الوعي أو الإدراك الكامل بما يفعل ، ثم يعطى أمراً بالتوقف ستوب . فيعود الطالب إلى وضع الاسترخاء .

وهنا يقوم المدرب بمناقشة الطالب أو الطلاب حول النتيجة التي حققها الطالب؛ فيصرح إذا كان قد فهم المقصود كمشاهد عادي، ويحاول أن يركز على جانب الوضوح والدقة ، وكذلك درجة الانقناع التي حققها الطالب بالوضع الذي قام بأدائه . ومن المهم أن نشير إلى أن النقد الذي يوجهه المدرب لا ينبغي أن يكون إلا سلبياً ، وأن يكون هناك ما يبرره ، أي مصحوباً بالأسباب . لا تفعل هذا لأن وينبغي على المدرب ألا يلقي نصائح مباشرة إفعال هذه الحركة ... . فكما هي الحال في مجال الإلقاء ، لا ينبغي على المدرب أن يفرض على الطالب أداء حركة بعينها : بل على الطالب أن يعثر على الحركة المناسبة طبقاً لمزاجه وإمكاناته . أما الجانب الإيجابي الوحيد في المناقشة فينصب على الإشارة إلى بعض القواعد العامة .

ومن ناحية أخرى ، فعلى الطالب أن يعتاد ألا يخلع قناعه لكي يتكلم إلا بعد انتهاء التدريب . وذلك لأسباب نفسية ، وللاحتفاظ للقناع بأهميته .

ولتوفير الوقت ، يكون المدرب قد قام بتسجيل الألفاظ المطلوب ترجمتها في بطاقة . ويمكن الرجوع مرات ومرات إلى نفس الألفاظ .

وهذا مثال لقائمة من الموضوعات للمجموعة الأولى من التدريبات بترتيب تدريجي وحسب الصعوبات .

#### أ - دون تغيير فى الشخصية

القيام ببعض الأعمال الوهمية ، لتكوين عادة الملاحظة الدقيقة ، تفسير ليمونه تجفيف الأواني، رسم لوحة ، فك عقدة ، حلق اللحية ، عمل التريكو ، ترتيب بعض الكتب ... الخ ، وهنا ، فى هذا الصدد لا يقوم الطالب بعمل أى حركة تفسيرية أو رمزية ؛ بل عليه ، عن طريق التزام الدقة فى الملاحظة والتمثيل ، أن يوحى بالشئ المطلوب ، بشكله وباستخدامه وينقله وبصفاته المميزة : ما يتصف به الشئ من رقة أو غلظة أو ضعف أو قوة ... الخ ، حمل دلو ماء فارغاو ملينا طلى ملأه سرير ...

- المشاعر : الشعور بالبرد ، أو الحر ، أو الإرهاق أو السعادة ... الخ
- نشاط الحواس الخمس : الرؤية من قرب أو من بعد ، سماع ضوضاء مزعجة أو الإنصات إلى صوت خفيض ، أو لمس شئ خشن أو أملس ...
- فقدان أحد الحواس أو أحد الأعضاء ، الأعمى ، الأصم ، الأكتع ، المشلول ...،
- وعلى المدرب هنا أن يذكر ببعض الحقائق التى سبق إيرادها : مثل معنى المستويات، ومراكز القوة ...
- لمجهودات: إلقاء أو تلقى شئ ثقيل ، أو خفيف، صغير أو ضخم، شد الحبل ...
- المشاعر البسيطة : الفرحه ، الحزن ، الخوف ، الضحك ، السخرية ، الفضول ...
- مزج هذه المشاعر بالتمارين السابقة : النظر بازدياء، الاستماع بخوف ... إلقاء شئ بحقد ...

- مزج بعض هذه المشاعر بالمشي: كأن يمشى مشية الشيخ العجوز مع الاحساس بالإرهاق ، أو مشية الأعمى ... المشي مع حمل ثقل وهمي، المشي فوق الحصى، أو على الرمل ، أو بين برك مياه ، أو بين أغصان عوسج ، أو المشي على إيقاعات معينة .

فى هذا الصدد على المدرب أن يركز على دور الاسترخاء وشد العضلات للتعبير عن سائر هذه التخيلات مثال الرجل الذى يسير على الرمال فهو يجهد سماعة الساق أكثر من أى جزء آخر ..

- تمثيل أشياء جامدة مثل التماثيل ، أو المانيكانات والأشجار .

- وأخيراً تمثيل بعض الأفكار المعنوية مثل المجد والنميمة ، والقوة .

ومن التمرينات المهمة لمجموعات الطلاب أن يلقي المدرب اللفظ كما سبق فيبادر الطلاب بتمثيله بسرعة . وعلى الطالب أن يتخذ الوضع الذي يترجم به اللفظ لمدى لحظات قصيرة ، ثم ينتقل إلى تمثيل لفظ آخر بعد ستوب قصير .

بعد هذه المجموعة الأولى من التدريبات يكون الطالب قد اعتاد الصعوبات الأولى الخاصة بالتعبير الجسدي ويكون قد أدرك صحة القواعد التي تعلمها ، وسيكون قد اعتاد ملاحظة الحركات والأشكال ، ويكون قد درب خياله على العمل ، وبالذات ، يكون قد كشف أوليات ما يمكن أن يكون عليه التعبير الجسدي ، سيكون قد أدرك ما يمكن أن يعمل به جسده .

وقد حان الوقت الآن لكي يحاول الطالب أن يبدع ، وأن يبتث الحياة .

### المجموعة الثانية

يبدأ المدرب بأن يعرض على الطالب أو الطلاب موضوعاً بسيطاً، بلا حبكة وبلا تجريد ، مثل : شخص مختلف في قاعة أحد الفنادق ، انتظار في قاعة الانتظار في عيادة طبيب أسنان أو في مصنع . في هذا الصدد سيكون على الطالب أن يغير من الشخصية ويصبح ممثلاً بمعنى الكلمة ، ممثلاً يفكر ويتصرف من خلال شخصية مفروضة عليه أو يختارها بمحض إرادته .

#### ب - مع تغير في الشخصية

يطلب المدرب من الطالب مسبقاً أن يلاحظ ويحضر نموذجاً بشرياً محدداً لمواصفات معينة

- العمر - الطبقة الاجتماعية

- المهنة - البلد

وعلى الطالب أن يقوم ببتث الحياة في الشخصية ويجعلها تتحرك ويدخلها في الاكشين من خلال الموضوع الذي يحدده المدرب في اللحظة الأخيرة .

## ملصوفة

لا ينبغي أن يشغل الطالب بإبداع مواقف معينة ؛ فكل الاهتمام ينبغي أن ينصب في الترجمة الدقيقة ، الحية ، الواضحة للشخصية المطلوبة .

وبعد فترة طويلة يتم تكريسها لهذا النوع من التدريبات ، وبعد أن يكون الممثل المبتدئ قد اعتاد ذلك طويلا ، هنا فقط يمكن عمل حبكة بسيطة . وهنا فقط يكون الأداء ارتجالا حقيقيا ، ولكن ما يزال صامتا . وهنا أيضا لن يقتصر اهتمام الطالب على دقة تمثيل الشخصية ، ولكن عليه أيضا أن يتخيل ويرتجل موقفا تبعا للموضوع المقترح . وعليه أن يخضع لأداء شريكه في التمثيل ويجاريه ... الخ .

ومن الجدير بالذكر أن نقول إن مثل هذا التدريب لا ينبغي أن يعرض أمام الجمهور . لا ينبغي أن يصرف الاهتمام فيه إلى الجانب الاستعراضى ما دام قد اتفق على حذف الجانب الرئيسى من هذا الأداء ، ألا وهو الكلام . فالطالب والمدرّب كلاهما يدرك الموضوع ، وعليه فسيفهم كل منهما الآخر ، وهذا يكفي .

بعد ذلك ، سيكون فى مقدور الطالب أن يودى الارتجال الكامل بإضافة الكلام إلى الحركات . وسيكون قد مر لتحقيق ذلك بإعداد يكسبه اليسر والطلاقة الضرورية فى الكلام . سيتعلم كيف أنه لا ينبغي عليه إلا أن يقول فقط ما ينبغي أن يقول . فالمغالة فى الكلام تضر بالأداء الحركى ، كما أن التقدير فى الكلام يشل الأداء ويسلبه الحياة .

غير أن هذا الموضوع يندرج فى الارتجال وهو ليس موضوع كتابنا هذا . نكتفى فى هذا الصدد أن نعلن أن الارتجال عمل عظيم بوصفه تدريباً لتحسين أداء الممثل ، وكذلك بوصفه عرضاً حقيقياً \* .

---

\* ذات يوم حدد المخرج الكبير لومتر للممثل الكوميدي الشهير هنرى لافونتين موقفا دراميا وطلب منه أداء : أنت موظف صغير . متزوج منذ ثلاث سنوات . واليوم هو عيد ميلاد زوجتك التى تحبها لدرجة العبادة . وأثناء غيابها ، قمت أنت بإعداد باقة ورد ، وعشاء لذيق ، مفاجأة لها . وفجأة ، بينما تقوم بإعداد المائدة ، تكتشف رسالة تخبرك بأن زوجتك تخونك ... حاول أن تكيّني بهذا الموقف ... هيا ، ابدأ . وراح الممثل بكل حماسة يشرح فى العمل ، يرتب المائدة بكل دقة ، لأن المخرج لا يتساهل فى أمر الأكسسوارات - فوضع الممثل باقة الورد فى منتصف المائدة وهو يطلق بعض الضحكات ، ويومئ ببعض النظرات المؤثرة . بعد ذلك

وأخيرا ، وتتويجا لدراسة التعبير الجسدى عند الممثل ، ننصح بالتدريب على الأداء الكلاسيكى مع وضع القناع التقليدى، ولكن كتدريب لا أكثر . وعلى الأستاذ المدرب أن يكون صارما فيما يختص بالتعبير الجسدى كصرامته فى الإلقاء .

ونحن نأتى إلى نهاية هذا الكتاب الصغير ، وهو لمحة موجزة لإمكانيات التجريب من أجل اكتساب التعبير الجسدى . ونقول لقد كان من اليسير علينا أن نأتى بالشواهد والأقوال الكثيرة التى لا حصر لها لنزيد من حجم الكتاب . فما أكثر ما كتب عن الجسم البشرى فى مجالات النحت والرقص والتمثيل الصامت . وما أكثر ما قيل فى ذلك من نظريات تتعارض فيما بينها أو تتجافى المنطق فى حد ذاتها . كانت الصعوبة تكمن فى التيسير والتبسيط والايضاح . كانت الصعوبة تكمن فى جعل عرض المنهج الذى نحن بصددده يتسم بالدقة والصرامة .

كل تمرين فى هذا البحث جاء على سبيل المثال . وعلى كل من يتعامل معه أن يعثر بنفسه على التتويجات الممكنة . وقد تجنبنا فى حديثنا الإشارة إلى ما يمكن أن يجده الطالب فى بحوث أخرى ، وبالذات فى أعمال الفنان الكبير فرنسوا سارتيه . وقد حاولنا دائما ألا نغفل وجهة نظر الممثل . غاضين الطرف عن كل ما تختص به فنون النحت والتصوير والرقص والطبوس الدينية والتمثيل الصامت ، الماييم ، والقناع ، الماسك ، .

---

-- ويكل لهفة وسعادة ، يفتح الدرج الذى يحتوى على المفاجأة ويعثر على الرسالة ويقروها بطريقة آلية ويطلق صرخة رهيبة حاول أن يضمناها بأسه كله وكل سعادته المحطمة ! وشعر الممثل بالرضى من أدائه ، ومن صرخته ، فقد وجدها مؤثرة معبرة ، بل لقد كاد أن يبكى وهو يؤديها . ويدلا من التفريط والثناء الذى كان ينتظره الممثل من المخرج إذا بهذا الأخير ينهال عليه سبا وتقريرا ، بل لقد ركله فى مؤخرته ركلة كادت تلقيه على الأرض :  
أيها الحيوان ، أنت تحب امرأتك لدرجة العبادة ، وتثق فيها ثقة عمياء . وبمجرد قراءتك للرسالة ، تصدق ما جاء فيها . هل هذا شيء معقول ؟

وشرح المخرج بنفسه بعيد تمثيل المشهد . ففتح الدرج الذى يحتوى على الرسالة وصاح قائلا : أه هذه رسالة وجعل يقلبها يمينا ويسار أو ألقي عليها نظرة سريعة دون أن يستوعب ما فيها ، ثم أعادها إلى الدرج واستأنف ترتيب أدوات المائدة ... ومع كل ، فإن هذه الرسالة أمرها غريب ثم عاد إلى الرسالة ، وبدأ يقرأها بتركيز أكثر . ثم هز كتفيه وألقى بها فوق المائدة ... هل هذا معقول ؟ هذا مستحيل ... ستشرح لى هى كل شيء حينما تعود . ولكن يديه ترتعشان وهما ترتبان الأدوات ! وظلت عينه على الرسالة . لا بد أن يقرأها مرة أخرى ... لقد أدرك الحقيقة هذه المرة . فأصيب بغصة فى حلقه . وكاد أن يختنق . فسقط على أحد الكراسى وهو يصدر صوتا أشبه بالحرشجة ...

## مجموعة صور وتمثيلات المشاهير

هناك أماكن معينة على الممثل المجتهد أن يتردد عليها بحثا عن أسرار الجمال وإمكانات التعبير التي تكمن في الجسم البشرى. يجد الممثل ذلك في المتاحف بين روائع الفنون المختلفة من نحت وتصوير ، وفي المكتبات القيمة ، بين أعمال الحفر والرسم والصور الفوتوغرافية التي تصور مشاهير الممثلين والراقصين .

ونحن هنا لا نقدم سوى بعض الأمثلة . وعلى الطالب ، بعد أن يشاهدها ، أن ينطلق في رحلته نحو الجمال - تلك الرحلة التي ينبغي أن تستمر طوال حياته الفنية - مع اليقين بأن أى تعبير فنى ، فى أى مجال كان ، سيكون بالنسبة له مزيدا من العلم النفيس .

## الجذع والشخصية

متحف اللوفر، القسم اليونانى،

التمثال بدون رأس وبدون أطراف.  
هذا التمثال ، بفضل الارتفاع الموجود فى الصدر يعطى انطباعا كبيرا بالقوة والهيبة . وهو مثال واضح على وجود مركز الشخصية.

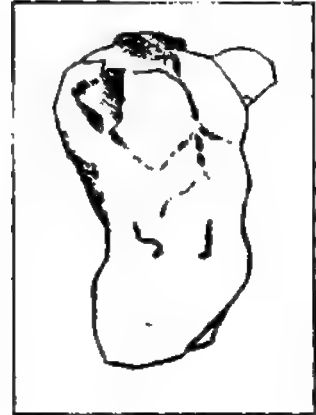
جذع رياضى



متحف كوكسبوج .

بدون ساقين . بدون رأس .  
هذا التمثال بعضلاته البارزة ، فى مستويات متقابلة متعارضة ، يعبر عن القوة والألم .

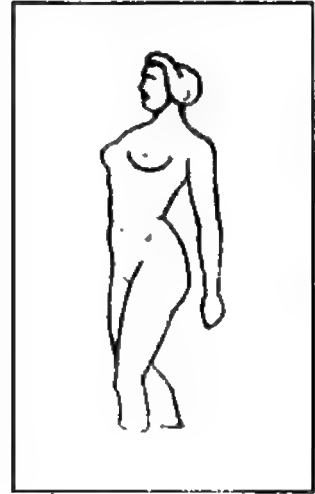
جذع رجل ، للفنان دى روا ،



### متحف اللوفر

أعلى الصدر، فوق الثديين ،  
به بروز ، بومبيه ، والدقن  
المنخفض يزيد من قوة  
الصدر . ومن ثم تكتسب  
هذه المرأة النحيفة هيبة ،  
وكذلك تكتسب ما يطلق  
عليه الممثلون الحضور .

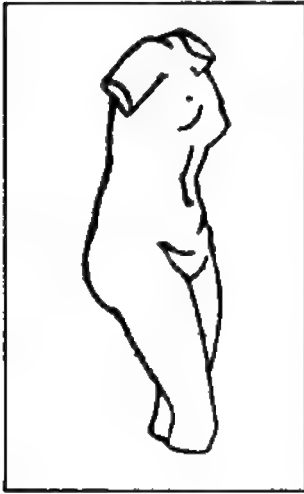
ليل دي فرانس للمصور ما بول



### متحف اللوفر

بسبب الصدر المندثر والكتفين  
المتقدمتين للأمام ، يعطى  
التمثال أهمية أكبر للبطن .  
كما أن انحناء الجذع إلى  
الأمام يشير إلى ضعف أو  
رقة أو ألم . لذلك فإن وجود  
الوجه لم يكن ليضيف شيئا  
إلى التمثال .

أفروديت





## وضع الوقوف

متحف اللوفر

«القسم الروماني»

هذا التمثال يعطى انطباعاً بالهدوء والدعة والقوة . أعلى الجسم مستقر على الردفين ومحمل على الساق اليمنى . أما الساق اليسرى فهي حرة . ومتقدمة قليلاً . الجسم كله على مستوى واحد ، لاحظ الذراعين المفتحتين في دائرة .

## وضع القرفصاء

متحف اللوفر

التوازن ، كما ينبغي أن يكون ، على ساق واحدة هي الساق اليمنى . أما الساق اليسرى فهي متأهبة لرفع الجسم إلى أعلى . كذلك فإن الكتف اليسرى المرفوعة تدل على أن الذراع كان يعتمد على الركبة اليسرى . وهكذا ، وكما هي الأصول ، فإن الذراع والساق المتقابلتين هما اللتان تقومان بالمجهود .

فتاة رومانية متدثرة



أفروديت في وضع القرفصاء

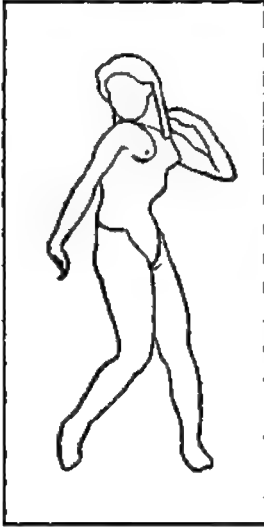


## المستويات

### متحف لوكسمبرج

الجسم لا يلف على مركزه ،  
الرأس والذراع اليسرى وأعلى  
الجسم والذراع اليمنى والساق  
اليسرى ناحية اليمين ، ومن  
ثم فإن المستويات متقابلة  
متعارضة . لذلك خلا التمثال  
من التعبير وبدأ فيه التصنع .

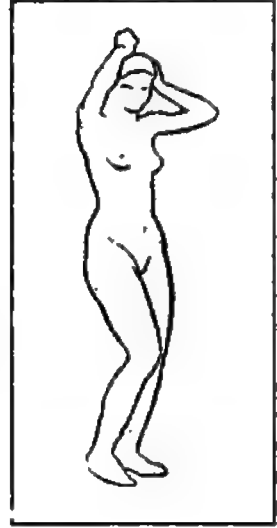
### راقصة بيرن



### متحف لوكسمبرج

هنا قام النحات بالمعارضة  
بين المستويات مع ترك  
العضلات في حالة استرخاء .  
فكانت النتيجة أن التمثال  
لا يعبر عن شيء «الذراعان  
مفتوحتان والركبتان  
مغلقتان» .

### الندم



متحف اللوفر ، القسم اليوناني → الفتى بان

دخلت شوكة في كعب الفتى بان . فسبب الألم في الجسم كله نوعاً من التقلص  
العصبي لا العضلي . الرقبة الخالية من كل قوة تتعامل على الذراعين وتدع  
الرأس تسقط إلى الخلف . إن الاحساس بالألم لا يأتي من تناقص المستويات ، وإنما  
من القواء القوام الذي ينقل الألم من الكعب حتى الرأس راسماً من الجسم  
حرف "S" .

## المشى

### متحف اللوفر

أعلى الجسم والأطراف تتسم بالمرونة . والجسم فى حالة توازن على الساق اليمنى التى فوق الأرض . الصدر المرتفع يكمل الإحساس بالخفة والتوازن والقوة التى تتجلى فى هذه المشية .

### متحف اللوفر - القسم المصرى

المشى مع حمل ثقل يحقق التوازن فوق الساقين . ومن ثم كان الإحساس بالاستقرار ، وكذلك الإحساس بالثبوت

أرتميس صائدة



حاملة القرايين



## متحف اللوفر

مشية خفيفة وسريعة .  
يعطى هذا الإحساس  
التوازن المندفع إلى الأمام  
كثيرا ، وكذلك الساق  
اليمنى الممتدة كثيرا .  
نلاحظ أن هذه الساق  
اليسرى لو انقبضت لسلبت  
المشية كل ما فيها من خفة  
ورشاقة .

## متحف اللوفر، القسم اليوناني،

المشي مع حمل ثقل .

المرونة كلها في هذا التمثال  
تكمن في الأرداف . ثقل  
الجسم كله يعتمد على الساق  
اليمنى التي على الأرض .  
الساق اليسرى حرة تماما  
وتهم بالتقدم إلى الأمام .  
الانطباع بالحركة إلى الأمام  
واضح كل الوضوح .

## أرتميس صائدة



## فون أو مجموعة الحيوانات،



→ بائعة

فلورنسا

المشي مع حمل ثقل .

واضح تماما أن ثقل الجسم يعتمد على الساق اليمنى التي تنثنى خفيفا لكي تتحمل  
الثقل وتمتص أي صدمة للسلة المتزنة فوق الرأس . وعلى هذا النحو ، يمكن  
للإنسان الثقيل الوزن أن يعطى انطباعاً بالخفة والرشاقة .

## مجهودات مختلفة

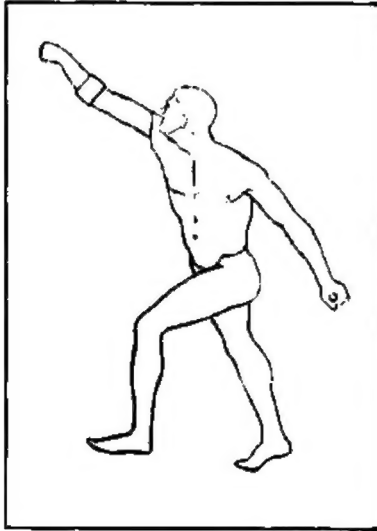
### متحف اللوفر

نلاحظ توازن الجسم ، مع توزيع الجهد . ثقل الجسم يعتمد على الساق اليمنى المتقدمة للأمام . أما الساق اليسرى فكل وظيفتها أنها سند ودعم للذراع اليمنى التي ما تزال في الخلف ، ولكنها مستودع قوة المحارب بأسرها ، وهو يقاوم ليضرب ضربة إلى الأمام . وهكذا وكما هي الحال دائما ، فإن الساق والذراع المتقابلتين المتعارضتين هما اللتان تتحملان المجهود الأكبر

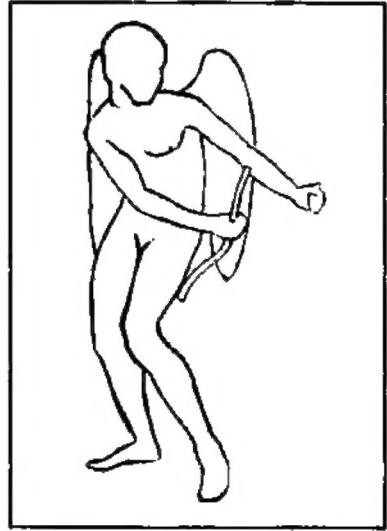
### متحف اللوفر

مجهود الذراعين مع الارتكاز على إحدى الساقين . انطباع القوة نابع من احكام العلاقة بين حركة الذراعين واتزان الجسم فوق الساق اليسرى .

### محارب يناضل



### إيروس يشد القوس



## تحويل الممثل « تغير في الشخصية »

هنرى مونيه فى دورين من الأدوار الأربعة التى كان يؤديها فى مسرحية العائلة المرتجلة لى يصفى على شخصية المتنكر فى زى امرأة مظهرأ رقيقا وضعيفا يناسب الشخصية ، فقد رفع الكتفين إلى أعلى وإلى الأمام ، مخفياً بذلك مركز الهيبة والقوة فى أعلى الصدر ، وجمع أعلى الجسم ، كما أن التنورة بحجمها الهائل زادت من ضالة أعلى الجسم .

فى دور الرجل ، قام هنرى مونيه بخفض أعلى الصدر ، كما أن وضعه المفتوح جدا يقدم للجمهور أقصى مساحة ممكنة . كذلك فإن التوازن القائم على الساقين معاً يعطى انطباعاً بالاعتدال .



# منتدى سور الأذربكية

[WWW.BOOKS4ALL.NET](http://WWW.BOOKS4ALL.NET)

رقم الإيداع / ٧٤٥١ / ١٩٩٥

دولى ٩٧٧ - ٢٣٥ - ٣٩٣ - ٨

مطابع المجلس الأعلى للآثار

الطبعة الثانية